



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



# UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**TEMA: “LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN CUENCA: NUEVAS APLICACIONES EN VEINTE PLATOS DE SAL Y DULCE”.**

**Monografía previa a la obtención del título de: “Licenciada en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas”**

**DIRECTORA:**

LCD. MARLENE JARAMILLO G

**AUTORAS:**

ANA KATERINE ALVAREZ CADMILEMA  
JANETH MAGNOLIA TELLO GUTIÉRREZ

**CUENCA, MAYO, 2013**

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Nuevas aplicaciones en veinte platos de sal y dulce*



## RESUMEN

La presente monografía acerca de “Las nueve variedades de papas más usadas en la Ciudad de Cuenca: Nuevas aplicaciones en veinte platos de sal y dulce” pretende ampliar el conocimiento sobre las bondades alimenticias y nutricionales de la papa; tubérculo con abundante contenido de almidón, carbohidratos, proteínas, potasio, fibra y vitamina C, B. A más de su alto valor nutritivo ayuda a la digestibilidad, alivia enfermedades intestinales, estomacales y cardiovasculares, combate la acidificación de la sangre.

Se proponen recetas de veinte platos de entrada, fuertes, postres y bebidas, ya sea de sal o de dulce, empleando las nueve variedades de papas más apetecidas por los paladares cuencanos, que para su preparación, es necesario considerar algunas sugerencias y recomendaciones relacionadas con la mezcla de ingredientes que tengan colores, el montaje del plato, considerando la disposición, el buen gusto y la creatividad, la cantidad de alimentos y la distribución de los mismos.

### **PALABRAS CLAVES:**

Nueve variedades de papas, papa chola, papa superchola, papa esperanza, papa chaucha, papa blanca, papa jubaleña, papa rompe, papa Gabriela, papa bolona, entradas, platos fuertes, postres, bebidas, características organolépticas.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## ABSTRACT

This monography is about. "The nine most used varieties of potatoes in the Cuenca city: New applications in twenty salt dishes and sweet dishes "aims to extend the knowledge of food and nutritional benefits of potatoes, tuber rich in starch, carbohydrates, protein, potassium, fiber and vitamin C, B. A more of its high nutritional value it helps with the digestibility, relieves intestinal diseases, stomach and cardiovascular against to acidification blood.

Twenty recipes are proposed to be the entrees, main, desserts and drinks, either salt or sweet, using the nine most desirable varieties of potatoes for the palates of people from Cuenca, for their preparation it is necessary to consider some suggestions and recommendations related to the mix ingredients with colors, the dish presentation depends of the good taste and creativity.

**Key Words:** Nine varieties of potatoes, potato Chola, Super shola potato, potato hope, potato chaucha, white potato, potato jubaleña, Rompe potato, Gabriela potato, potato Bolona, appetizers, main courses, desserts, drinks, organoleptic characteristics.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
ABSTRAC .....	2
RESUMEN .....	2
DEDICATORIA .....	12
AGRADECIMIENTO .....	14
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I.....	18
1 GENERALIDADES SOBRE LA PAPA .....	18
1.1 Origen de las papas .....	18
1.2. Características .....	20
1.2.1 Aéreo:.....	22
1.2.2 Subterráneo:.....	24
1.3 Producción de papa .....	26
1.3.1 La producción de papa en Ecuador.....	27
1.3.1.1 Producción de papas en el cantón Cuenca .....	31
1.4 Análisis estadístico de la encuesta aplicada a consumidores .....	31
1.4.1 Variedades de papas sembradas en la parroquia Octavio Cordero .....	32
1.4.2 Variedades más vendidas en los mercados de la ciudad de Cuenca ..	33
1.4.3 Precio de quintal de papa en el mes de abril de 2013.....	34
1.4.4 Variedades más consumidas por las amas de casa en el mes marzo:	34
1.4.5 Tiempo en que realizan la compra de papas.....	35
1.4.6 Cantidad de papas que se compra.....	36



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

1.4.7 Consumo de papas en el hogar de los cuencanos.....	37
1.4.8 Utilización de la papa en la preparación de alimentos .....	38
1.4.9 Utilización de la papa como ingrediente en la preparación de platos dulces.....	38
1.4.10 Utilización de la papa como ingrediente para la preparación de cocteles .....	39
CAPÍTULO II.....	41
2 BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS PAPAS.....	41
2.1 Variedades de papas y consumo en Cuenca: .....	41
2.2 Composición y Aporte Nutritivo: .....	43
2.3 Aporte calórico: .....	47
2.4 Características Organolépticas de las Papas:.....	48
2.4.1 Papa Bolona.....	48
2.4.2 Papa Chaucha Amarilla:.....	51
2.4.3 Papa Chaucha Blanca.....	53
2.4.4 Papa Gabriela .....	55
2.4.5 Papa Esperanza:.....	57
2.4.6 Papa Súper Chola .....	59
2.4.7 Papa Chola.....	61
2.4.8 Papa Jubaleña .....	64
2.4.9.- Papa Rompe .....	66
CAPÍTULO III.....	69
3 VEINTE NUEVAS APLICACIONES GASTRONÓMICAS CON LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN CUENCA Y TÉCNICAS DE PREPARACIÓN.....	69
3.1 Técnicas y tiempos de cocción de las papas .....	71

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

3.1.1 Métodos de cocción.....	72
3.1.1.1 Cocción en líquido o expansión.....	72
3.1.1.2 Cocción en seco.....	73
3.1.1.3 Cocción en Grasa.....	74
3.1.1.4 Cocción Mixta: Grasa y agua .....	75
3.1.2 Tabla de calórica en diferentes preparaciones.....	76
3.2 Técnicas de cortes de la papa.....	77
3.3 Temperaturas .....	82
3.4 Higiene .....	83
3.4.1 Cuidados para evitar la contaminación.....	83
3.5 Utensilios.....	84
3.6 Recomendaciones para la conservación de las papas .....	87
3.7 Recetas de platos de entrada,.....	88
3.7.1 Recetas de platos de entrada:.....	88
3.7.2 Recetas de platos fuertes:.....	99
3.7.3 Recetas de Postres: .....	123
3.7.4 Recetas de Bebidas: .....	131
4 CONCLUSIONES .....	133
5 BIBLIOGRAFÍA:.....	135
ANEXOS.....	137
Entrevistas:.....	137
Encuesta realizada al productor de papas .....	139
Encuesta realizada a comerciantes.....	140
Encuesta para las amas de casa .....	141
Sembríos y variedades de papas:.....	143

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

La Cadena de la papa .....	146
GLOSARIO .....	151



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Ana Katerine Alvarez Cadmilema, autor de la tesis "LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN LA CIUDAD DE CUENCA: NUEVAS APLICACIONES EN VEINTE PLATOS DE SAL Y DULCE", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 1 de julio de 2013

Ana Katerine Alvarez.  
0302010152

---

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cjibv@ucuenca.edu.ec](mailto:cjibv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Fundada en 1867

Yo, Janeth Magnolia Tello Gutiérrez, autor de la tesis "LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN LA CIUDAD DE CUENCA: NUEVAS APLICACIONES EN VEINTE PLATOS DE SAL Y DULCE", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 1 de julio de 2013

Janeth Tello.  
0301220455

---

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Ana Katerine Alvarez Cadmilema, autora de la tesis "LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN LA CIUDAD DE CUENCA: NUEVAS APLICACIONES EN VEINTE PLATOS DE SAL Y DULCE", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de "Licenciada en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas". El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 1 de julio de 2013

Ana Katerine Alvarez

0302010152

---

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Janeth Magnolia Tello Gutiérrez, autora de la tesis "LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN LA CIUDAD DE CUENCA: NUEVAS APLICACIONES EN VEINTE PLATOS DE SAL Y DULCE", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de "Licenciada en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas". El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 1 de julio de 2013

Janeth Tello  
0301220455

---

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## DEDICATORIA

Dedico este trabajo investigativo, a mis padres, que desde tempranas edades depositaron toda su confianza en mí; ellos constituyen un símbolo y ejemplo digno de superación y entrega.

A mis hermanos Diana y Freddy, por ser mi mayor ejemplo, gracias a ellos pude culminar una meta más en vida; su fortaleza admirada, su aliento y motivación constante me han permitido superar algunos momentos difíciles de mi carrera y cumplir con éxito un objetivo más en mi vida. A mi hijo Christopher por es mi mayor orgullo, por ser centro y fuerza que sinergiza todas mis actividades; su apoyo, y comprensión fomentó en mi ser el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida.

De manera especial a mi novio Darwin por su apoyo incondicional por estar siempre conmigo, por su comprensión, sus consejos y por su ayuda y presencia en los momentos difíciles.

**JANETH MAGNOLIA**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## DEDICATORIA

### **La presente monografía se la dedico a Dios**

Por haberme permitido llegar alcanzar I mis objetivos, además por darme su infinita bondad y amor y salud.

### **A mi mami, Martha,**

Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

### **A mi papi, Ruben,**

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

**ANA KATERINE**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## AGRADECIMIENTO

Primeramente a Dios por estar en cada paso de mi vida, por darme la sabiduría y fortalecer mi corazón e iluminar mi mente, por haberme guiado durante toda mi carrera, y permitirme cumplir un objetivo más en mi vida.

De manera especial a toda mi familia por su apoyo incondicional, a las personas que colaboraron y me apoyaron en la realización de la presente monografía; como la gratitud es el valor más alto que practicamos, agradezco de manera especial a la Lic. Marlene Jaramillo, Tutora de la monografía, por haber dedicado parte de su tiempo, por sus buenas enseñanzas, por compartir su sabiduría y calidad humana para orientar la elaboración de esta investigación monográfica.

**LA AUTORA.**

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## AGRADECIMIENTO

A todas aquellas personas con sed de conocimiento y deseos de superación, que leen hoy estas páginas y premian el esfuerzo de este trabajo.

Agradezco en primer lugar, a Dios, único dueño de todo saber y verdad, por iluminarme durante este trabajo y por permitirme finalizarlo con éxito; y en segundo lugar, pero no menos importante, a toda mi querida familia, por su apoyo incondicional y el esfuerzo diario que realizan por brindarme una buena educación. En ésta oportunidad, nuestro reconocimiento y agradecimiento a mi profesora; más que eso, una amiga, la Lcda. Marlene Jaramillo por su oportuna, precisa e instruida orientación para el logro del presente trabajo.

**LA AUTORA.**

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## INTRODUCCIÓN

La investigación monográfica acerca de “Las nueve variedades de papas más usadas en la Ciudad de Cuenca: Nuevas aplicaciones en veinte platos de sal y dulce”, tiene la finalidad de profundizar los conocimientos gastronómicos sobre las bondades nutritivas de las nueve variedades de papas y la preparación de diferentes platos de entradas, platos fuertes, postres y bebidas, ya sean de sal o dulce.

El Primer Capítulo permite el análisis sobre el origen de las papas palabra quechua “Kausay” que significa sustento de vida; tubérculo originario de los suelos de la parte alta del valle del Cuzco al sur del Perú y norte de Bolivia, extendiéndose este cultivo por los demás países andinos y concretamente en serranía de nuestro Ecuador, América del Norte y Europa.

En nuestro país el cultivo de papa se realiza en gran escala en la zona norte, centro y sur de la Sierra. En la zona norte los agricultores prefieren las variedades como Súper chola, Gabriela, Esperanza, Frypapa y María; en la zona centro, las variedades de: Gabriela, esperanza, María y Frypapa. En la zona sur prefieren la Esperanza, Gabriela, Bolona y Jubaleña, Chaucha.

Según el MAGAP, en el cantón Cuenca, las zonas de mayor producción de papa son Octavio Cordero Palacios, Quingeo y Sayausí. Considerando los resultados de las encuestas realizadas a comerciantes y consumidores de la ciudad de Cuenca, la papa de mayor consumo es la Súper chola, seguida de la Chola y Chaucha amarilla; variedades más apetecidas por su sabor, color, cremosidad y por ser utilizados en una variedad de platos.

En el Segundo Capítulo se abordan temas relacionados con los beneficios nutricionales de la papa; planta herbácea que produce tubérculos con abundante contenido de almidón, carbohidratos, proteínas, potasio, fibra y

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

vitamina C, B. A más de su alto valor nutritivo ayuda a la digestibilidad, alivia enfermedades intestinales, estomacales y cardiovasculares, combate la acidificación de la sangre. El jugo de la papa es un remedio para la cura de problemas estomacales, alivia el dolor y soluciona los problemas externos de la piel, de igual manera alivia el dolor causado por la artritis

El Tercer Capítulo, se detalla una serie de factores que permiten apreciar la harinosidad desintegración, consistencia, humedad y estructura de la papa; color, sabor y descoloramiento después de la cocción; así como los métodos cocción; lenta por húmedo o expansión; cocción rápida por color seco y concentración y cocción mixta y combinada. Se describen diferentes técnicas de cortes de papas según los platos a ser preparados.

En este capítulo tercero, se proponen recetas de veinte platos de entrada, fuertes, postres y bebidas, ya sea de sal o de dulce, considerando las nueve variedades de papas más apetecidas por los paladares cuencanos; considerando para su preparación algunas sugerencias y recomendaciones interesantes como la mezcla de ingredientes que tengan colores armoniosos a la vista del consumidor; el montaje del plato, considerando la disposición, el buen gusto y la creatividad; la cantidad de alimentos y la distribución de los mismos. La diversidad de cocción de las nueve variedades de papas para el montaje de los diferentes platos.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## CAPÍTULO I

### 1 GENERALIDADES SOBRE LA PAPA

#### 1.1 Origen de las papas

##### FOTOGRAFÍA N° 1



Foto: katerine Álvarez. Janeth

El Hombre desde que pasó a ser sedentario, tuvo que cambiar su estilo de vida con diferentes labores como de caza, pesca y la recolección. A través del tiempo desarrolló nuevas costumbres con el descubrimiento de la agricultura se dio paso al proceso de domesticación de animales y al cultivo de una variedad de plantas alimenticias y medicinales, entre las que destaca la papa.

Los primeros vestigios de cultivos de papa, se remonta a un tiempo aproximado de 8.000 años de antigüedad, los que se encontraron en unas excavaciones realizadas en los alrededores del pueblo de Chilca, ubicado al sur de Lima. Por lo tanto, la historia de la papa ha estado relacionada con el desarrollo de numerosas variedades de papas adaptables a diversas condiciones ambientales y su adopción exitosa en los suelos andinos de Sudamérica y posteriormente se expandió el cultivo a casi todos los países del planeta.

Por los cultivos de una gran la variedad de papas, en la actualidad sigue siendo un problema para la ciencia, por conocer la forma cómo los agricultores precolombinos lograron domesticar la papa, sin tener la tecnología

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

genética con la que se cuenta hoy día. ([http://www.peruecologico.com.pe/flo\\_papa\\_1.htm](http://www.peruecologico.com.pe/flo_papa_1.htm))

La mayor diversidad de papa (*Solanum tuberosum*) cultivada y silvestre se encuentra en la tierras altas de los Andes de América del Sur. La primera crónica mencionada de la papa fue escrita por Pedro Cieza de León en 1538. Cieza encontró tubérculos que los indígenas llamaban “*Kausay / Papa*” palabra quechua que significa “sustento de la vida” (El Comercio), [Perú, Lima], Lunes 22 de noviembre de 2010); primero en la parte alta del valle del Cuzco, Perú y posteriormente en Quito, Ecuador.

### FOTOGRAFÍA N° 2



Foto: (<http://www.gastroturperu.edu.pe/boletin/85.html>)

### FOTOGRAFÍA N° 3



Foto: (<http://www.monografias.com/trabajos68/primeros-hombresperu/primeros->

“Los historiadores están de acuerdo en que esta planta es originaria de América, pero no se determina de qué parte de este gran continente es su centro de origen” (<http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/Chef/papas%208.htm>).

Con la conquista, los españoles fueron los que constataron que los pueblos indígenas tenían en gran cantidad cultivos de este tubérculo. “...fueron esos hombres primitivos del Nuevo Mundo, quienes

domesticaron la papa en la cuenca del lago Titicaca entre Bolivia y Perú, para que poco a poco se vaya extendiendo por los demás países Andinos” (<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/papas%208.htm>)

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Desde América, a mediados del siglo XVI los españoles llevaron el

**FOTOGRAFÍA N° 4**



([http://www.peruecologico.com.pe/flo\\_papa\\_1.htm](http://www.peruecologico.com.pe/flo_papa_1.htm))

tubérculo y lo introdujeron en Europa. En el siglo XVII se inició cultivo de papa en América del Norte, probablemente a través de Europa. A través del tiempo o, la papa evolucionó hasta ser un alimento básico de alto valor nutritivo. Hoy en día, la papa representa una de las contribuciones más importantes de la región andina al mundo entero, por ser uno de los cultivos alimenticios más consumidos y apreciados (Pumisacho y Sherwood 35).

**1.2. Características**

La papa es un tubérculo que crece bajo el nivel de la tierra, cuyas características se detallan en la siguiente tabla:

**TABLA N° 1**

<b>Características de la papa</b>	
<b>Reino</b>	Plantae
<b>División:</b>	Tracheobionta
<b>Clase:</b>	Magnoliopsida
<b>Subclase:</b>	Asteridae
<b>Orden:</b>	Solanales
<b>Familia:</b>	Solanaceae
<b>Género:</b>	Solanum
<b>Especie:</b>	Tuberosum Solanumtuberosum.

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

**La planta de papa.-** La papa es una planta herbácea que alcanza una altura de un metro y produce tubérculos con tan abundante contenido de almidón; por su alto valor nutritivo e importancia en la escala alimenticia, ocupa el cuarto lugar a nivel mundial después del maíz, el trigo y el arroz.

Es tubérculo llamado *Solanum tuberosum* se divide en dos subespecies diferentes: la primera llamada indígena, adaptada a condiciones de días breves, cultivada principalmente en los Andes, y la segunda, la *tuberosum*, constituye una sub especie mejorada que en la actualidad se cultiva en todo el mundo; variedad que posiblemente descende de una pequeña introducción en Europa de papas indígena, que posteriormente adaptadas a días más prolongados ([http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_tuberosum](http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum)).

Considerando las características de la planta de papa, se visualizan dos sistemas: un aéreo y un subterráneo.

**FOTOGRAFÍA N° 5**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

**FOTOGRAFÍA N° 6**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

**1.2.1 Aéreo:** En síntesis, en el sistema aéreo de la planta de papa se conforma de hojas, sus flores de colores blanco, rosado o violáceo; diversidad de colores de flores que depende mucho de su variedad:

Sus frutos en forma de baya redondeada verdosa que amarillea con la maduración, de un tamaño inferior a 3 cm de diámetro; sus tallos gruesos, fuertes y angulosos, de tonalidades verde-pardo, que en un inicio poseen una estructura vertical con una altura aproximadamente 0,5 hasta 1 metro, conforme avanzan en altura y edad van pegados al suelo ( [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20378-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20378-DETALLE_REPORTAJESPADRE))

Se realiza un breve análisis de las hojas, flores, fruto y tallo.

**Hojas.-** Según su variedad, presenta diferentes formas de hojas: pinnada, pentagonal a rotada, estrellada.

**FOTOGRAFÍA N° 7**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth  
expuesta la planta (Arce 75).

Las hojas se forman de nueve o más folios y su tamaño se incrementa según se van alejando del nudo de inserción. Es importante resaltar que las hojas maduras son compuestas, formadas por un peciolo y un foliolo terminal, lateral, secundario puede desarrollarse de seis a nueve hojas. Son susceptibles a cambios, dependiendo principalmente a la temperatura y a la luz que está

**Flores.-** En párrafo anterior se manifestó que la planta de papa presenta una variedad de colores, dependiendo exclusivamente de su variedad.

*Ana Katerine Alvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*

### FOTOGRAFÍA N° 8



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

La floración pasa por diversos factores climáticos, como el fotoperiodo y la temperatura, las flores nacen en racimos y por lo general son terminales.

Cada flor contiene órganos masculino (androceo) y femenino (gineceo); poseen hasta cinco pétalos y cinco sépalos que pueden ser de variados colores, entre estos están blancos, amarillos, rojos y púrpuras. Muchas variedades dejan caer las flores después de la fecundación y la autopolinización se realiza en forma natural.

**Fruto.-** Es una baya, que presenta una forma similar a la de un tomate con un diámetro que fluctúa entre 1 y 3 cm; presenta una forma alargada, redonda, ovalada o cónica.

Las bayas presentan dos lóculos y pueden contener aproximadamente entre 200 y 400 semillas; se presentan agrupadas en racimos terminales que contienen semillas muy pequeñas, aplanadas, de forma arriñonada, y pueden ser blancas, amarillas o castaño amarillentas y violetas (Pumisacho y Sherwood 35).

### FOTOGRAFÍA N° 9



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

**Tallos.-** Son herbáceos erectos y ramificados medianamente. Se originan en las yemas del tubérculo madre y alcanzan una altura de 0,5 a 1 m, son de color verde, ramificados y el corte de la sección transversal es hueco y triangular.

El tallo principal crece directamente del tubérculo semilla madre, los laterales salen del tallo principal, pueden salir muy cerca del tubérculo semilla. Están recubiertos por vellos muy suaves. La altura y fortaleza varía según la variedad, pueden alcanzar hasta 80 u 90 cm desde la base de la raíz hasta el ápice ( (Uquillas 45).

**FOTOGRAFÍA N° 10**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

**1.2.2 Subterráneo:**

Conformado por raíces fibrosas finas y largas que se introducen profundamente en los suelos blandos; rizomas o tallos subterráneos que producen tubérculos...comestibles, formados por tejido en el que se acumulan las reservas de almidón y del que nacen las yemas u ojos ( [http://es.wikipedia.org/wiki/Ra%C3%ADz\\_\(bot%C3%A1nica\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Ra%C3%ADz_(bot%C3%A1nica)))).

**FOTOGRAFÍA N° 11**



Se realiza un breve análisis de su raíz y tubérculo

**Raíces.-** Sus raíces son eventuales, se penetran en el suelo según sea su variedad y la fertilidad del suelo, no así en los suelos pesados y arcillosos.





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello  
Según estudios, se dice:

Que cerca de un setenta por ciento del sistema radicular se desarrolla y mantiene en los primeros 50 cm del suelo; característica a considerarse en la preparación del suelo antes de la siembra para que la planta aproveche bien los nutrientes y la humedad existente en esa capa y garantizar una mejor producción (Uquillas 44).

**Tubérculo.-** La papa es una planta subterránea que tienen ojos y yemas, la forma de estos tubérculos son oval alargado, redondos o esféricas y redondas oval.

**FOTOGRAFÍA N° 12**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

Los ojos de los tubérculos corresponden a los ojos de los nudos de los tallos, y las yemas de los ojos se desarrollan para formar un nuevo sistema de tallos principales, con entrenudos no desarrollados y todo el tubérculo un sistema morfológico ramificado y no una simple rama. Cada ojo es capaz de producir un número infinito de brotes, dependiendo del tamaño del tubérculo y de la reserva de

hidratos de carbono, llegando a producir desde veinte tubérculos o más dependiendo de la disponibilidad de humedad y nutrientes del suelo.

La carne de la patata es suave, arenosa, ligera y muy nutritiva; la coloración, forma y tamaño depende de su variedad; la coloración es variable que depende de su variedad, abarca desde blancos a marrones claros, y su



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



piel alcanza tonos amarillentos y puede llegar a rosados o rojizos, según la variedad es la forma y el tamaño.

(<http://www.conocetucocina.com.ar/propiedades/pn00733.htm>).

### 1.3 Producción de papa

La producción de papas en el mundo entero se ve incrementado, especialmente en los países en desarrollo debido al cambio alimenticio; por los trabajos que realizan, la mayoría de la población prefieren alimentos rápidos como papas fritas, papas crocantes, salchi papas, papi pollo, purés de papa, tortillas de papas. Se prefieren además por la cantidad de carbohidratos que posee, proporcionando mayor cantidad de calorías y por la cantidad de proteína diaria que proporciona.

La producción de papa tiene una gran importancia económica, especialmente en México por la facilidad de su cultivo

#### FOTOGRAFÍA N° 13



Foto: katerine Alvarez. Janeth Tello.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Es importante resaltar que de la inmensa variedad de especies de plantas existentes en el mundo, Ecuador tiene aproximadamente 2.000 especies conocidas dentro del género Solanum, de los cuales de 160 a 180 forman tubérculos; pero de ellos, solamente ocho especies son comestibles.

Existen cerca de 5.000 cultivares de papa, de los cuales hoy en día se cultivan en los Andes menos de 500, sin embargo en el país solo comúnmente se siembran aproximadamente 30 cultivares.

### 1.3.1 La producción de papa en Ecuador

FOTOGRAFÍA N° 14

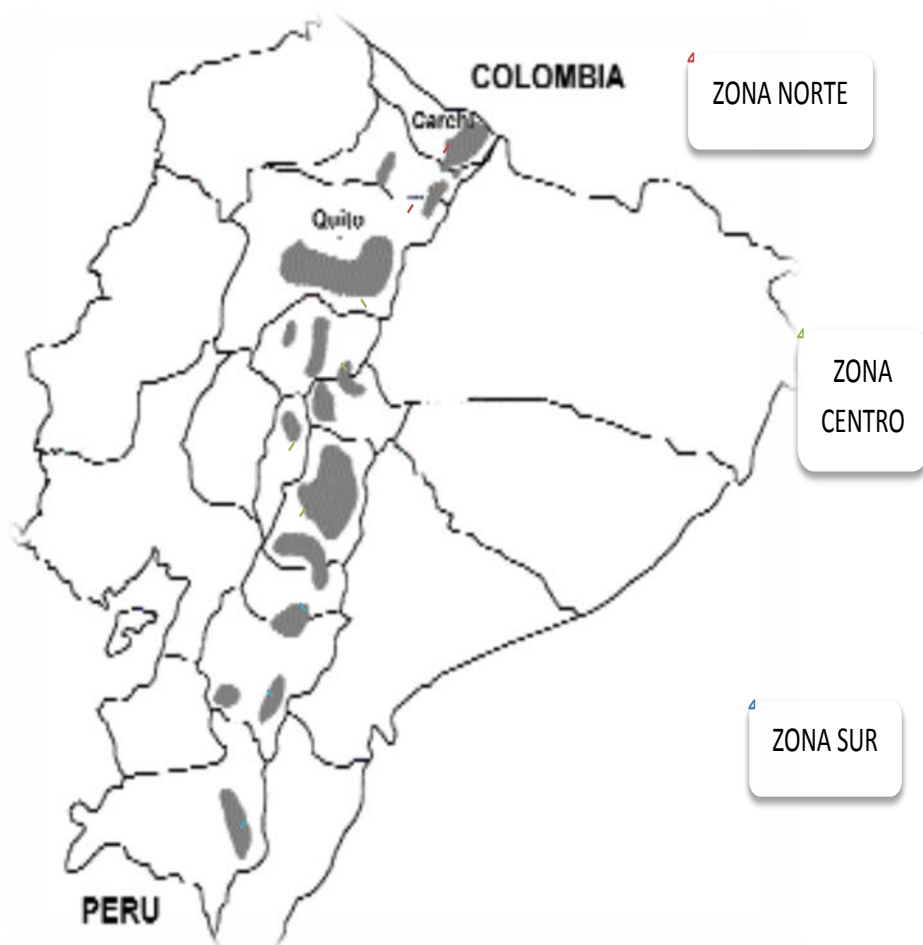


Foto: Katherine Álvarez y Janeth Tello

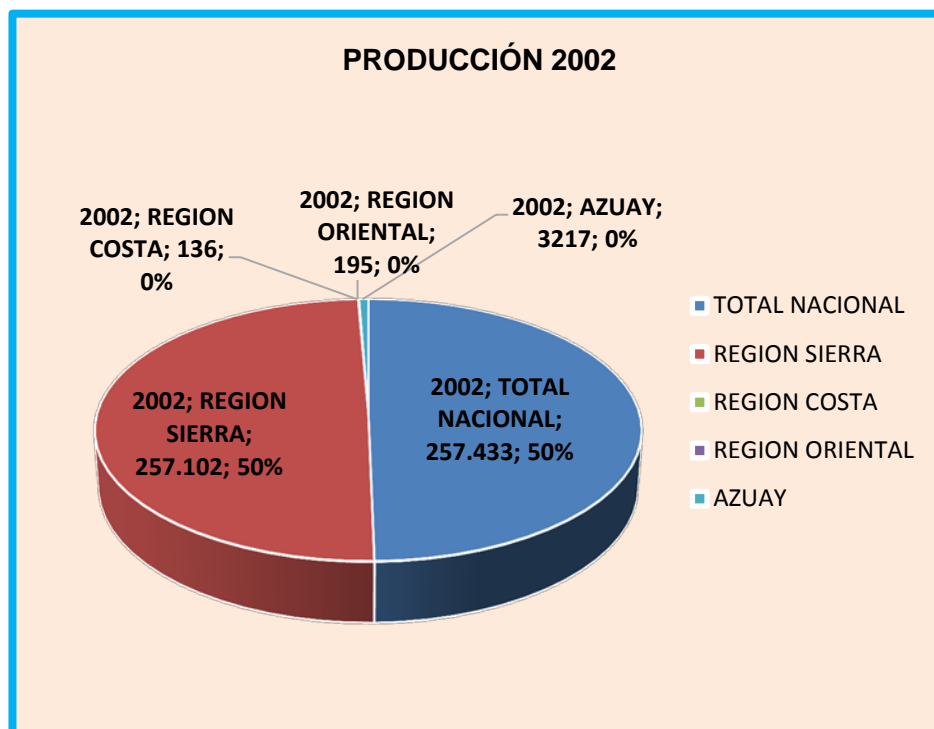


*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



En nuestro país, el cultivo de papa realiza en gran escala en todo el territorio; es importante preciar que en la zona norte, centro y sur se prefieren diferentes variedades de papas para su cultivo: en la zona norte los agricultores prefieren las variedades como Súper chola, Gabriela, Esperanza, Frypapa y María; en la zona centro, las variedades de: Gabriela, esperanza, María y Frypapa. En la zona sur prefieren la Esperanza, Gabriela, Bolona y Jubaleña, Chaucha.

**GRÁFICO N° 1**



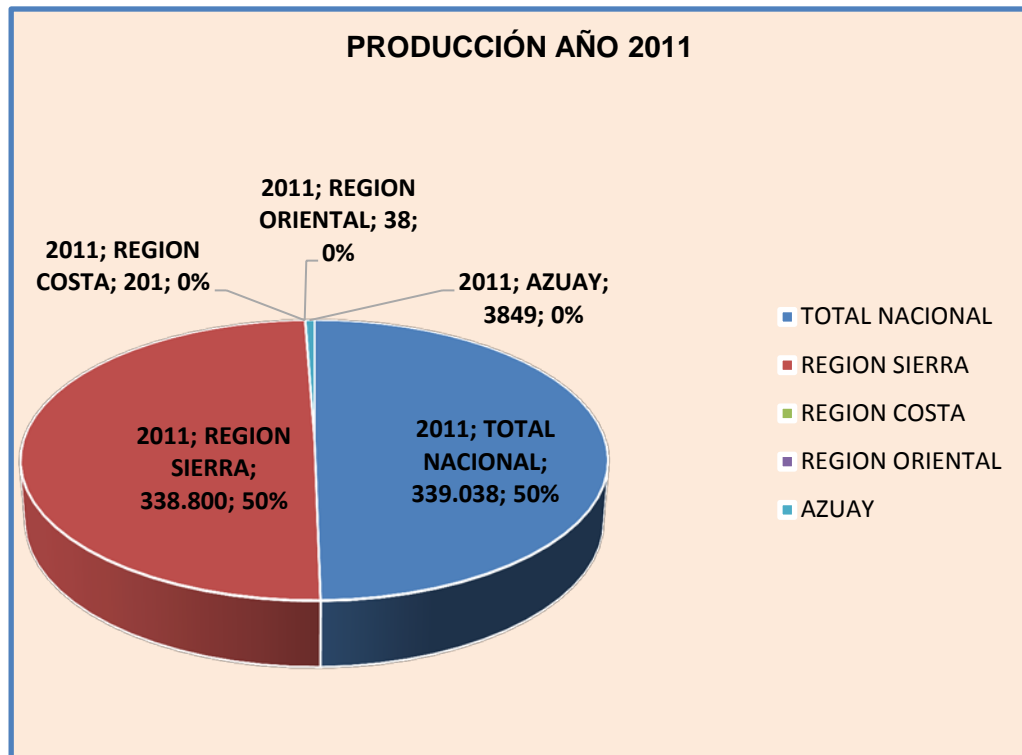
**Gráfico:** Katerine Álvarez y Janeth Tello



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**GRÁFICO N° 2**



**Gráfico:** Katerine Álvarez y Janeth Tello

En la década pasada (1990 - 1999), el país tuvo una producción promedio anual aproximada de 8.6%; constituye uno de los principales cultivos tradicionales orientado al consumo interno de la población. Pues la papa está presente en la dieta diaria de la población, especialmente de la Sierra.

De acuerdo a los resultados del III Censo Nacional Agropecuario, realizado entre octubre de 1999 y septiembre del 2000, el cultivo de papa, vincula a 88.130 productores, mientras que en los años 2000-2006, la producción creció en el orden del 69%, debido al incremento del rendimiento en el 71%.

Las siembras y cosechas de papa durante todo el año, permite abastecer suficientemente el consumo nacional.

El cultivo de papa en Ecuador se realiza en la Sierra, en alturas comprendidas desde los 2700 a 3400 msnm, donde las temperaturas fluctúan entre 11 y 90°C. Y en la zona Sur se produce la papa Bolona, Esperanza, Gabriela y Jubaleña (Reinoso R. 2) .

*Ana Katerine Alvarez Caamilema*

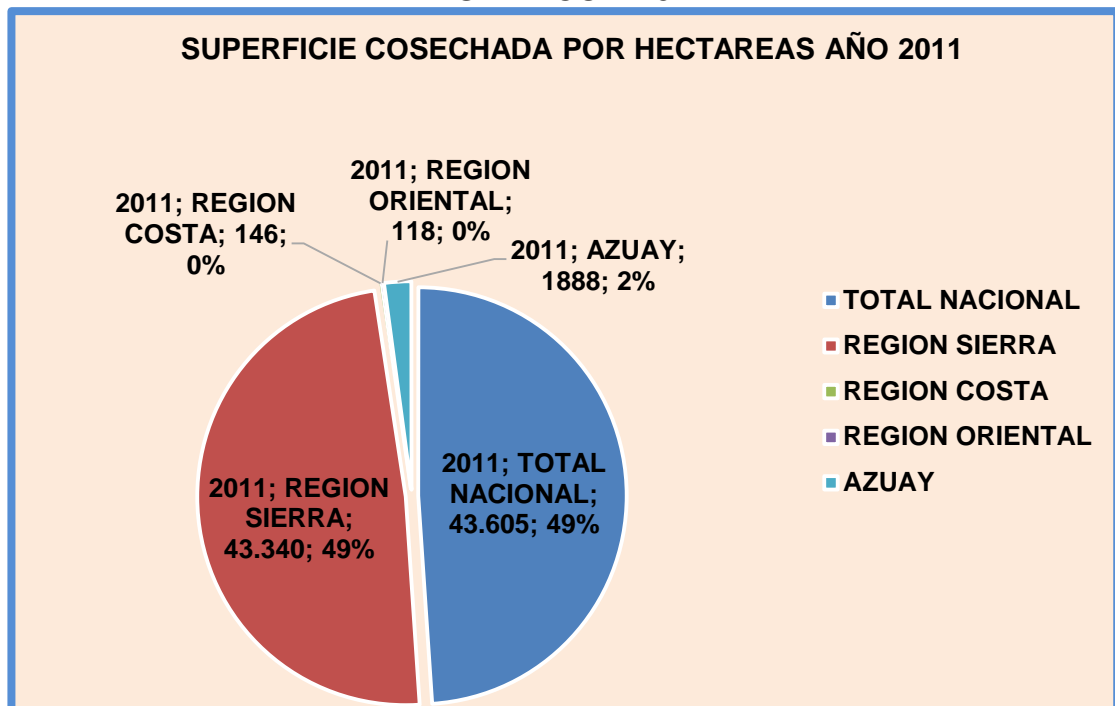
*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**GRÁFICO N° 3**



**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

La superficie cosechada de papa tiene una tasa media de crecimiento del 1,62% en los años 2002 y 2011; en el 2011 se observa un decrecimiento de 1,44%. Su producción presenta una tasa promedio de crecimiento de 5,23% en los años 2002 y 2011, el 2011 hay una variación de -12,35% respecto al año anterior. Los cultivos de papa se encuentran principalmente en la Región Sierra. En el 2011 las provincias de Chimborazo, Cotopaxi y Carchi sumaron el 65,3% de la superficie total cosechada de papa. Carchi es la provincia de mayor cultivo de papa, con una participación del 31,61% a nivel nacional, seguido de Cotopaxi con 19,16% y Chimborazo con 14,12% de la producción nacional en la zona sur presenta el menor porcentaje (([http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=1529&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.com_remository&Itemid=&func=startdown&id=1529&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)))



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



La producción agrícola del cantón Cuenca por su baja productividad, la mayoría se destina para el consumo interno en su comunidad, y el excedente para el mercado de la ciudad de Cuenca, esta materia prima es adquirida por los comerciantes acopiadores y mayoristas para el mercado externo (<http://geoportal.magap.gob.ec/censos.html>).

### **1.3.1.1 Producción de papas en el cantón Cuenca**

La producción en Cuenca de acuerdo al Censo del 2002, se determinó que la producción de papa se daba de 1903 UPA y de 429 hectáreas, en el 2012 hay un aproximado de 320 productores que corresponde media hectárea a cada productor.

El cultivo y producción de papa se realiza en un tiempo aproximado de 5 meses; la papa que más se produce en la zona del cantón Cuenca es la papa Bolona, la Chola, la Súper chola, y la Chaucha, y las de menor producción son la Esperanza, Gabriela, Blanca, Jubaleña, ya que la mayor producción de estas variedades está en la zona central, a pesar de eso son muy consumidas en el mercado cuencano.

Según las fuentes investigadas del MAGAP, se precisa que las zonas de mayor producción de papa en el cantón Cuenca constituyen las parroquias de Octavio Cordero, Quingeo y Sayausí.

Para ampliar el conocimiento sobre la variedad de papas más vendidas, más consumidas y su utilización en la preparación de platos, se realiza una investigación de campo, mediante la aplicación de una encuesta, cuyos resultados se analizan y grafican y de su interpretación se justifica la realización la presente monografía.

## **1.4 Análisis Estadístico de la encuesta aplicada a Consumidores**

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



### 1.4.1 Variedades de papas sembradas en la parroquia Octavio Cordero

GRÁFICO N° 4

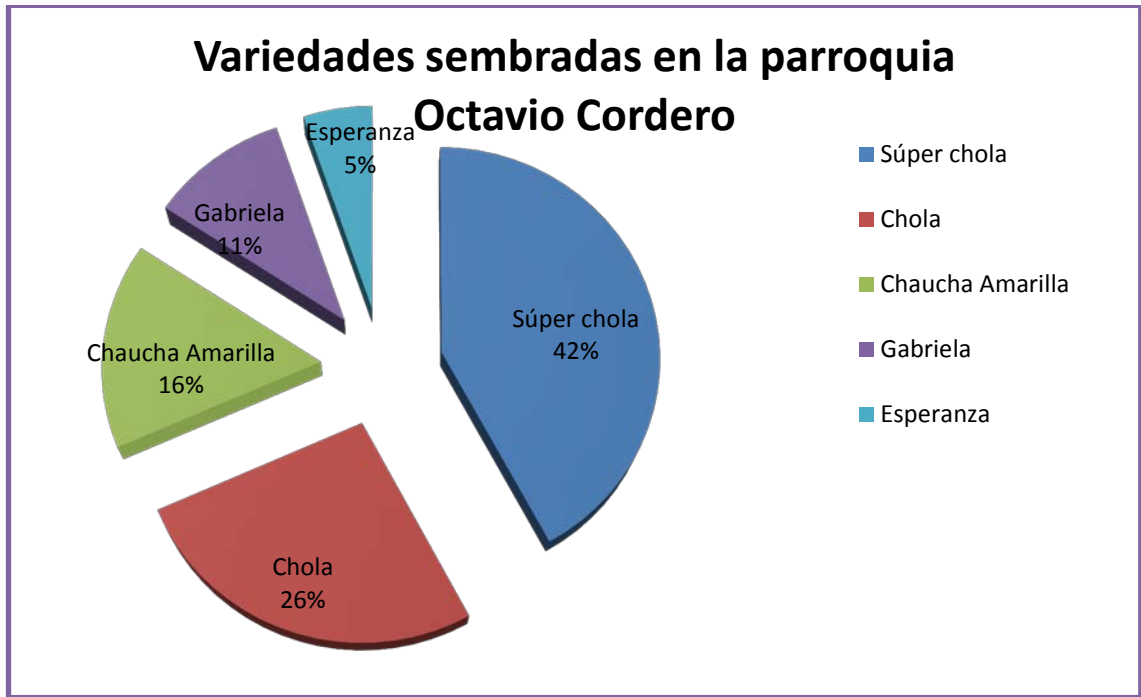


Gráfico: katerine Álvarez, Janeth Tello.

De acuerdo a la investigación realizada; el Ingeniero Polibio Gómez, técnico encargado de la producción de papas del MAGAP, nos manifestó que en la parroquia Octavio Cordero de la ciudad de Cuenca, concretamente en las comunas de Illapamba y San Luis se cultivan aproximadamente cuatro punto cinco hectáreas de variedades de papas como la Super Chola, Gabriela, Chaucha y la única, en la comuna de Illapamba trabajan doce personas en dos punto cinco hectáreas y en la comuna de San Luis quince personas con dos hectáreas.

Los periodos considerados para la siembra de este tubérculo son de diciembre a mayo, luego de los días calurosos, antes de las primeras heladas, y de junio a noviembre luego de las heladas, antes de las temperaturas altas.



Se ratifica que su periodo de cultivo es de cinco meses, el costo de producción por hectárea asciende a tres mil dólares y el costo de venta es de tres mil ochocientos dólares: Recalcó además que el costo de la papa varía: si se tiene mayor producción el costo sería accesible en el mercado, pero si no se tiene producción el costo automáticamente se eleva.

#### 1.4.2 Variedades más vendidas en los mercados de la ciudad de Cuenca

**FOTOGRAFÍA N° 15**



De acuerdo a las encuestas realizadas a las comerciantes de los

**FOTOGRAFÍA N° 16**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

mercados de la ciudad de Cuenca; indican que la papa de mayor consumo es la Super Chola porque se produce durante todo el año, además es agradable para el paladar de todos los cuencanos, los precios varían de acuerdo a la producción y época del año. Mencionan además que la mayor producción de variedad de papa viene de la zona norte, luego de la zona de Cañar y con una minoría del Azuay.

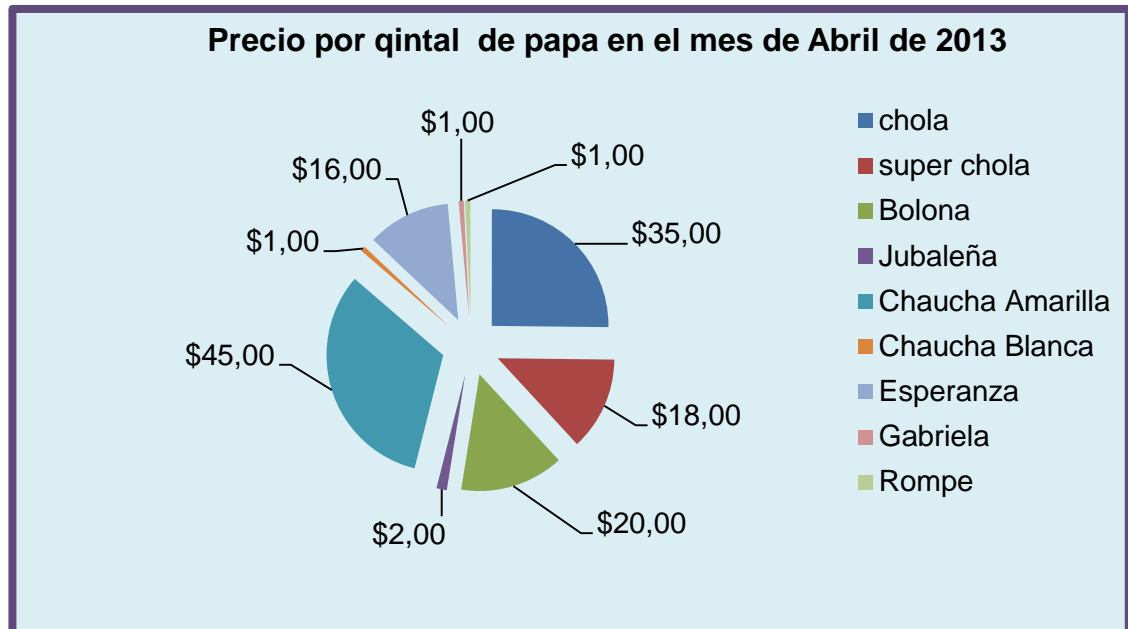


*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



### 1.4.3 Precio de quintal de papa en el mes de abril de 2013

GRÁFICO N° 5



**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

De los resultados graficados, se evidencia el costo de cada quintal, según la variedad; el costo más alto por quintal es el de la papa Chaucha amarilla, siguiéndole la papa Chola, luego la Bolona y así sucesivamente. A pesar de su costo, la papa chaucha amarilla se consume por ser más rápida para su cocción, más amarilla y más sabrosa.

### 1.4.4 Variedades más consumidas por las amas de casa en el mes marzo:

GRÁFICO N° 6



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

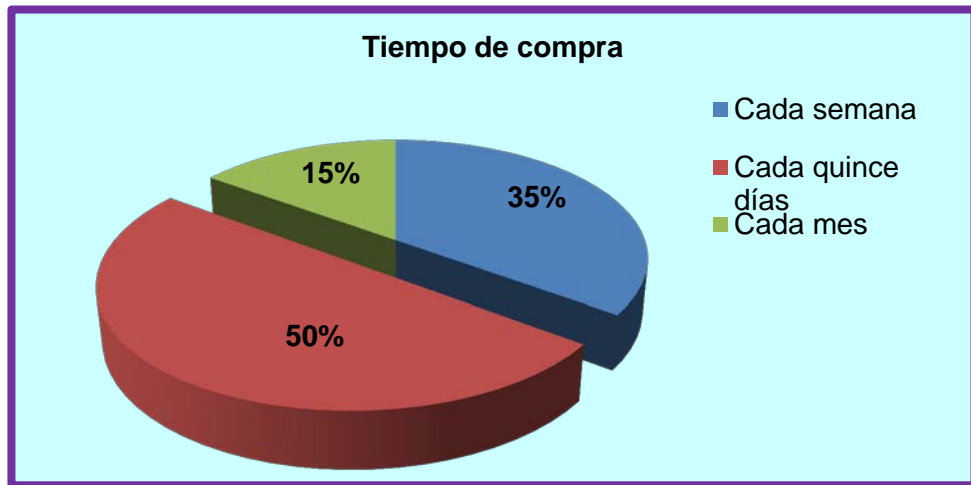


**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

De acuerdo a las encuestas realizadas a las amas de casa, las papas de mayor consumo en los hogares de la ciudad de Cuenca es la papa Súper chola, seguida de la Chola y Chaucha amarilla; variedades más apetecidas por su sabor, color, cremocidad y por ser utilizados en una variedad de platos.

#### 1.4.5 Tiempo en que realizan la compra de papas

#### GRÁFICO N° 7

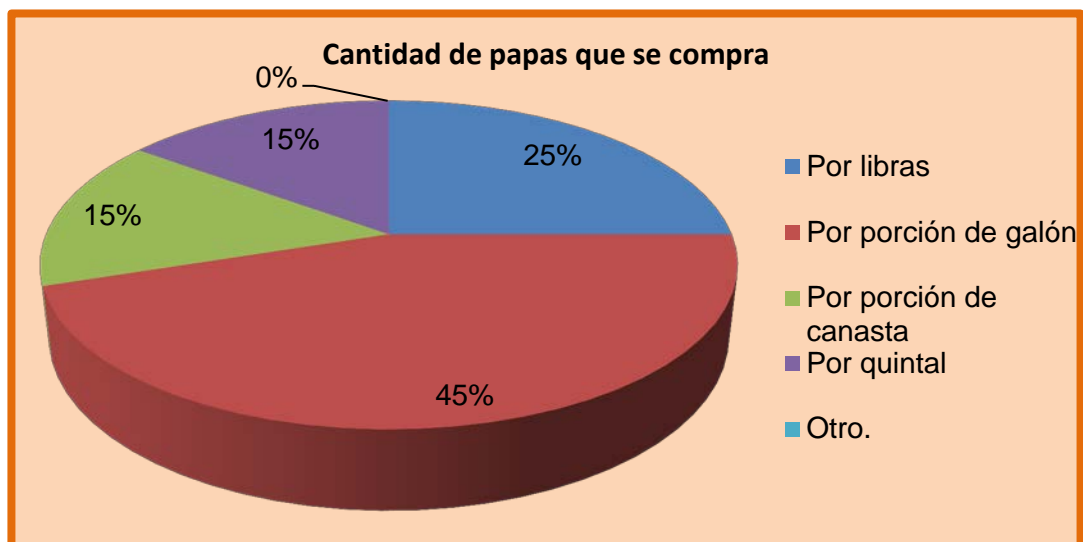


**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

De acuerdo a las personas encuestadas, manifiestan que en un 35% realizan compras cada semana, un 50% dice hacerlo cada quince días y 15% cada mes. De ellos se deduce, que así realicen las compras cada semana, quince días o al mes, la papa constituye el alimento indispensable en la alimentación diaria de la población cuencana.

#### 1.4.6 Cantidad de papas que se compra

**GRÁFICO N° 8**



**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Un 45% de las personas compran las papas por galón; 25% prefieren comprar por libras un 15% compran por quintal y por porciones ya sea en canastas o tarros. Considerando las diferentes formas de compra de la papa, se evidencia que la papa constituye uno de los productos uno de los principales alimentos presentes en la canasta de compras de los cuencanos.

#### 1.4.7 Consumo de papas en el hogar de los cuencanos

GRÁFICO N° 9

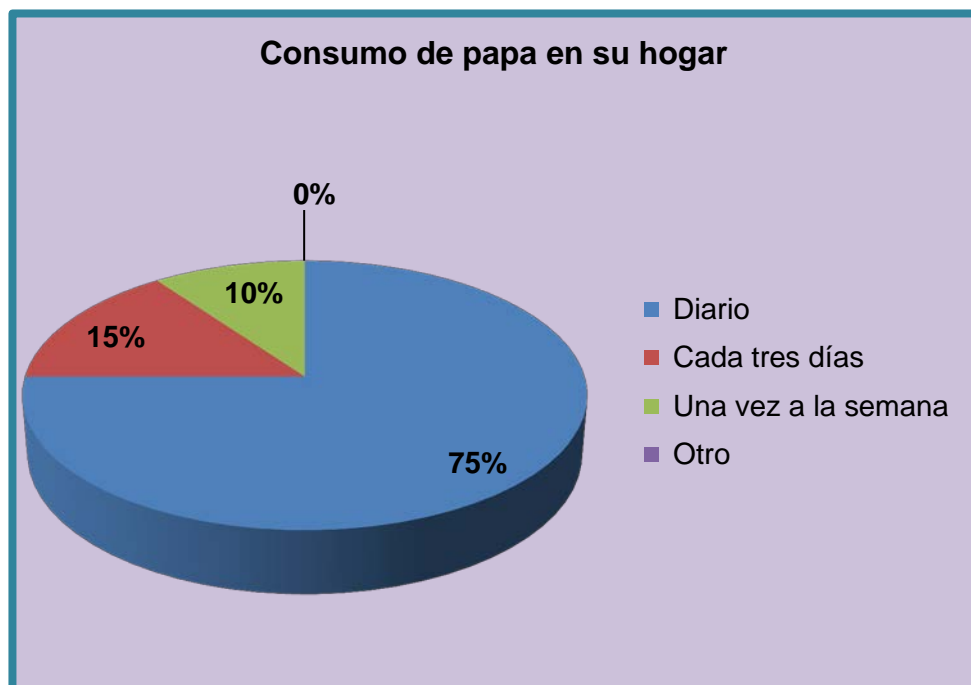


Gráfico: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

Como es de suponer, de acuerdo a los resultados de las encuestas graficados, el 75% de los hogares cuencanos consumen la papa como un alimento diario; un 15% consume cada tres días y un 10% restante dice consumir una vez a la semana; los dos últimos casos podría ser por el costo de la papa por libra o galón.

Nuevamente se evidencia el consumo masivo de la papa como un alimento nutritivo, por el almidón, los carbohidratos y calorías que posee.

Ana Katerine Alvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



#### 1.4.8 Utilización de la papa en la preparación de alimentos

GRÁFICO N° 10

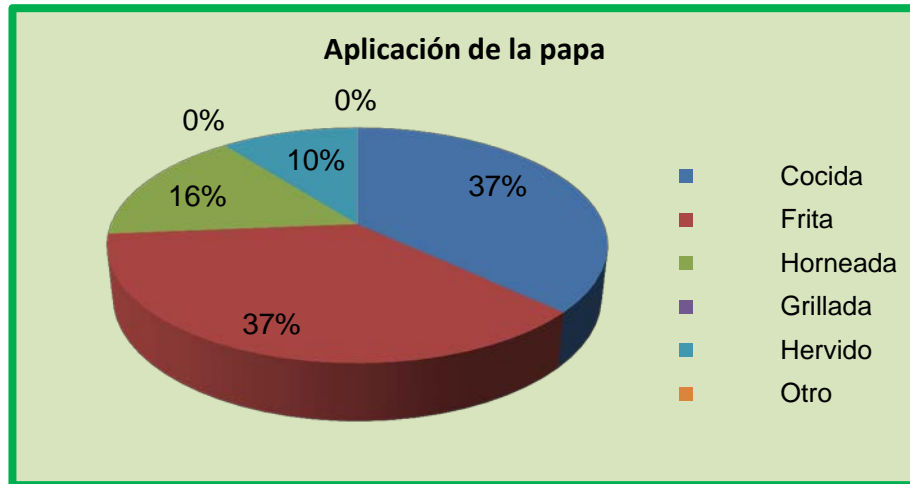
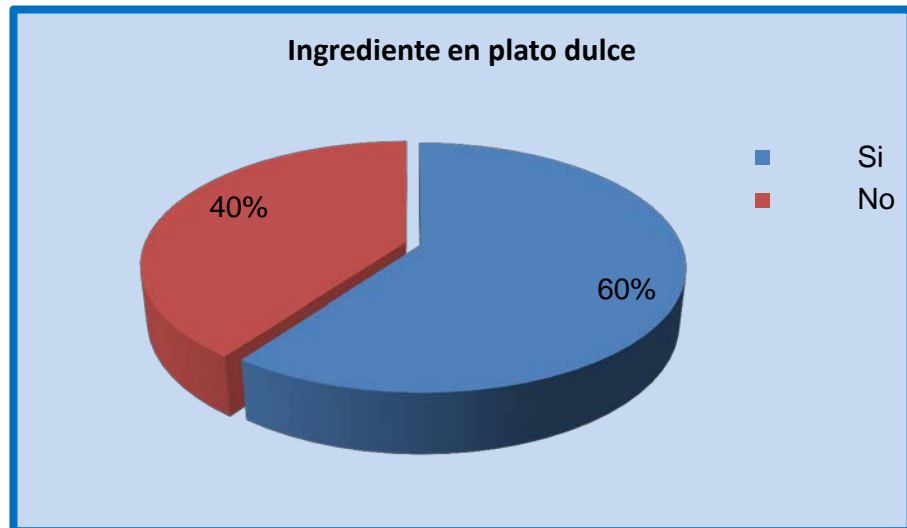


Gráfico: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

De los resultados obtenidos de las personas encuestadas: el 37% manifiesta consumir la papa cocinada; el otro 37% dice consumirla frita; en tanto que un 16% dice consumir horneada; constituyen los mayores porcentajes sobre las variadas formas de consumo de la papa, relacionada directamente con el gusto del paladar de la colectividad cuencana.

#### 1.4.9 Utilización de la papa como ingrediente en la preparación de platos dulces

GRÁFICO N° 11



**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

El 60% de las personas encuestadas, manifiestan no utilizar la papa como un ingrediente en la preparación de platos dulces; posiblemente se deba al desconocimiento de sus recetas y su forma de preparación o por la tradición a cerca de la preparación de platos tradicionales de la comida cuencana.

#### 1.4.10 Utilización de la papa como ingrediente para la preparación de cocteles



**Gráfico:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

De las personas encuestadas, el 75% de ellas desconoce el uso de la papa en la preparación de cocteles; la posible causa, el desconocimiento de recetas y su forma de preparación; solamente un 25% dice utilizar este tubérculo para la preparación de cocteles. Justificándose nuevamente la necesidad de realizar la monografía sobre la utilización de la papa en por lo menos 20 variedades de platos.





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## CAPÍTULO II

### 2 BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS PAPAS

#### 2.1 Variedades de papas y consumo en Cuenca:

**FOTOGRAFÍA N° 17**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

Las variedades más importantes cultivadas en el país fueron la Gabriela, Chola y Bolona. Sin embargo, debido a los nuevos patrones de consumo en la alimentación, la incursión de la mujer en el sector laboral, la influencia de las costumbres y cambios de hábitos de vida han hecho que la demanda sea más industrial y los consumidores tiendan a utilizar más papas

mejoradas y procesadas, ocasionado una demanda para que los productores cultiven más variedades de papas como la Súper chola, Frypapa, Blanca, Jubaleña, Esperanza, Rompe, Chaucha. De acuerdo a estas variedades se caracterizan por su sabor, color y textura ([www.monografias.com/trabajos89/produccion-de-papa/produccion-de-papa2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos89/produccion-de-papa/produccion-de-papa2.shtml)).

Las variedades cultivadas de preferencia en la ciudad de Cuenca son: Bolona, Esperanza, Gabriela, Jubaleña, Super chola que es la más consumida en el mercado cuencano, además que otras variedades de papas son consumidas en Cuenca pero no son cultivadas en la zona.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**Consumo.-** La papa es uno de los principales tubérculos tradicionales, orientado al consumo interno de la población. La mayoría de la gente cuencana, por su desinformación considera que la papa es un alimento nutritivamente pobre, pero en realidad, aporta más nutrientes que energía al organismo. En un 90% se consume la papa principalmente en fresco, sin embargo actualmente el consumo de hojuelas de papa y de papas fritas se ha incrementado en un 10%.

Los tubérculos de papa tiene diversos usos, así en la alimentación humana el producto se consume fresco o procesado. Entre los productos procesados se tiene papas chips (hojuelas), French Fries (bastoncitos fritos), pre fritos congelados, purés, harinas de papa, papas deshidratadas, almidón y sus derivados como dextrinas, alcoholes (diaz-desarrolloweb).

**GRÁFICO N° 13**

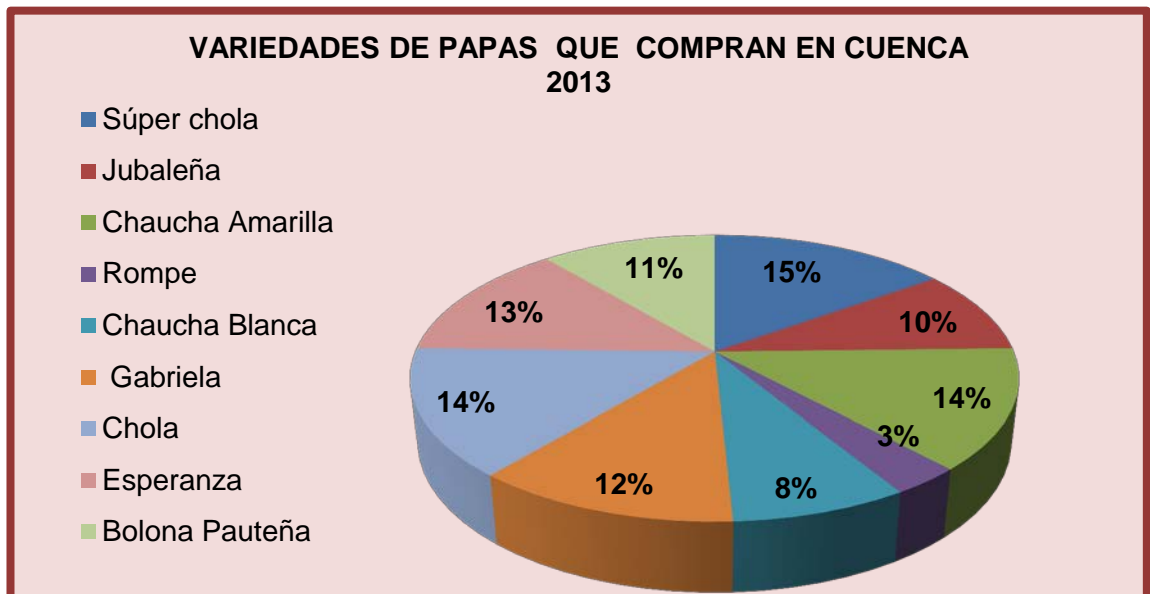


Gráfico: Katerine Álvarez y Janeth Tello

De acuerdo a la encuesta realizada a varias amas de casa sobre las variedades de papa que más consumen en la ciudad de Cuenca; la de mayor aceptación en los hogares cuencanos es la Súper chola por ser de mayor



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



producción y de acuerdo al gusto de la gente cuencana; de menor consumo es la papa rompe por ser una variedad que no tiene mucha producción.

Por el consumo diario de la papa en los hogares; es necesario puntualizar que un cuarenta y cinco por ciento compran en porciones de galón, seguidas con el veinte y cinco por ciento que compran por libras, especialmente las familias con no más 3 integrantes; un quince por ciento compran por porción de canasta, las familias que conforman más de tres personas y finalmente un quince por ciento compran por quintales las personas que tienen pequeños negocios de comida rápida.

En síntesis, el consumo de la papa en los hogares cuencanos es a diario, otros consumen cada tres días y una vez a la semana las personas que se rigen a una dieta por salud.

## 2.2 Composición y Aporte Nutritivo:

### FOTOGRAFÍA N° 18

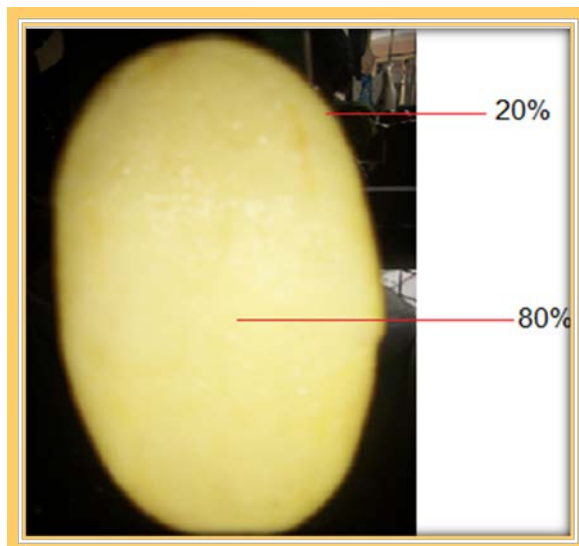


Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello

La papa es un tallo subterráneo, succulento, que presenta un alto contenido de hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Este tubérculo es un alimento muy nutritivo que desempeña funciones energéticas debido a su alto contenido en almidón así como funciones reguladoras del organismo por su elevado contenido en vitaminas hidrosolubles, minerales y fibra.

“Además tiene una fuente de vitaminas proveyendo alrededor del cuarenta por ciento de la dosis diaria, recomendada para la vitamina C; también contiene vitaminas B, es rica en minerales como el potasio (Arce 25).

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

La papa produce más nutrientes en menor tiempo, que ninguna otra planta y con muy poco desperdicio. La papa es uno de los seis alimentos más energéticos en la dieta humana. La papa contiene 20% de parte seca y 80% de agua en papa cruda. Un kilo de papa aporta 800 calorías y 20 gr de proteínas.

En las siguientes tablas se especifica el valor y las características nutricionales de la papa.

**TABLA N° 3**

Composición Nutricional en base a cien gramos:					
Estado	Energía(Kcal)	Proteína	Grasa	Hidratos Carbono	Agua
Cruda	85	2,10	0,20	19,00	77,80
Cocida	65	1,70	0,30	15,40	82,00
Asada	110	2,60	0,70	29,40	65,20
Frita	230	3,30	10,60	30,10	55,00
Puré	121	1,80	5,50	16,30	75,60
Almidón	350	1,80	0,90	81,80	14,10

(repo.uta.edu.ec)

Detalle de la cantidad de vitaminas que posee la papa en una porción determinada.

**TABLA N° 4**

Vitaminas por cien gramos de porción asimilable					
Estado	A	B1	B2	C	NIACINA
Cruda	30	100	45	16000	1200
Cocida	10	45	25	9000	700
Asada	20	110	50	16000	1200

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

Frita	30	105	67	16000	1800
Puré	150	80	50	7000	800
Almidón	220	273	-	-	-

(repo.uta.edu.ec)

Detalle del porcentaje de carbohidratos, proteínas, grasas y fibra

**TABLA N° 5**

<b>Cien gramos de la parte seca contienen</b>	
<b>Composición</b>	<b>Porcentaje</b>
Carbohidratos	84 gr
Proteínas	14,5 gr
Grasas	0,1 gr
Fibra	16,7

Detalle del porcentaje de valor nutritivo de un kilo de papa cocinada con cáscara.

**TABLA N° 6**

<b>Un kilo de papa cocinada con cascara contiene</b>	
<b>Composición</b>	<b>Porcentaje</b>
Vitamina B1	0,9 mg
Vitamina B2	15 mg
Vitamina C	120mg
Hierro	8mg
Potasio	5.600mg
Fósforo	38 mg

Calcio	8mg
Sodio	77mg

([www.mvproduce.com/papaguia.html](http://www.mvproduce.com/papaguia.html))

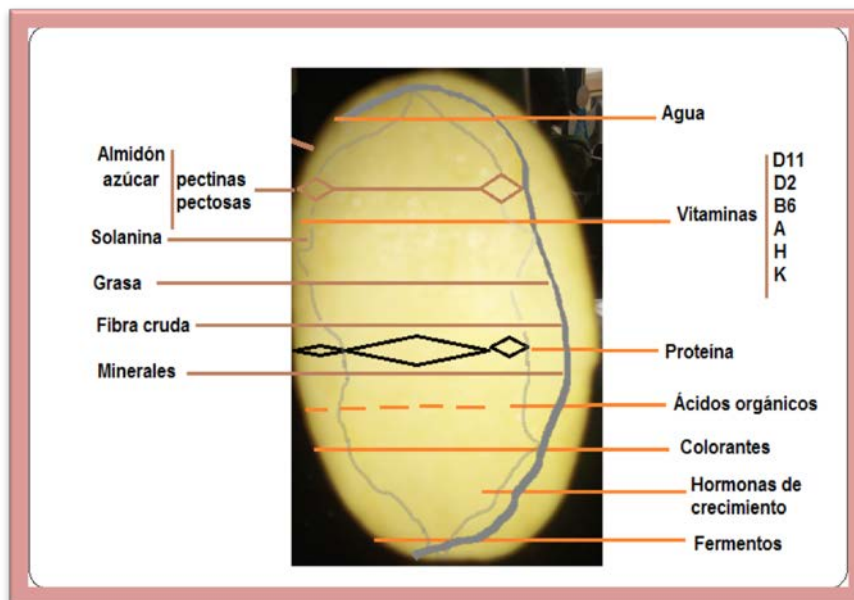
**Contenidos nutricionales de la papa por cada cien gramos de porción comestible:**

**TABLA N° 7**

Tipo papa	Energía Kcal	Agua gr	Proteína gr	Grasa gr	Fibra Gr	Calcio	Hierro	Vit. A mcg
<b>Blanca</b>	99	74.5	2.1	0.1	0.6	9.0	0.5	3.0
<b>Amarilla</b>	105	73.2	2.0	0.4	0.7	6.0	0.4	

([http://www.mountainpartnership.org/fileadmin/user\\_upload/mountain\\_partnership/docs/1\\_produccion\\_organica\\_de\\_cultivos\\_andinos.pdf](http://www.mountainpartnership.org/fileadmin/user_upload/mountain_partnership/docs/1_produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf))

**FOTOGRAFÍA N° 19**



**Foto:** Katherine Álvarez y Janeth Tello



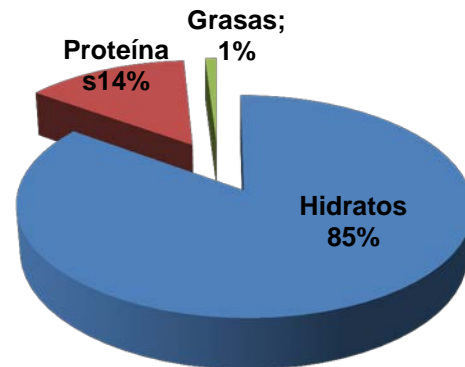
*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

### 2.3 Aporte calórico:

139 Kcal

#### GRÁFICO N° 14

La papa aporta a la nutrición con ciento treinta y nueve calorías provistas en su mayoría por hidratos de carbono complejos y proteínas; además, en una papa se



encuentra ocho gramos de fibra. El ochenta por ciento de su composición es agua y no posee colesterol. Su índice glucémico elevado determinado por la alta carga de hidratos, pero debemos reconocer que esto puede modificarse (<http://www.vitonica.com/alimentos/analisis-nutricional-de-una-patata>).

El valor calórico de la papa va a depender lógicamente de la forma de consumo. Además en el proceso de pelado se pierde gran parte de su valor nutricional, ya que la zona del corte y piel es especialmente rica en minerales, proteínas, vitaminas hidrosolubles y fibra (<http://www.talentosparalavida.com/nota151.asp>).

**Beneficios de la papa.-** Es un tubérculo que ayuda enormemente a la digestibilidad; es útil contra enfermedades intestinales, estomacales y cardiovasculares y combate la acidificación de la sangre. El jugo de la papa es un remedio para la cura de problemas estomacales, alivia el dolor y soluciona los problemas externos de la piel, de igual manera alivia el dolor causado por la artritis.

El almidón es un componente con propiedades emolientes, que suaviza la piel; por ello, es recomendado para los niños, adolescentes e individuos que realicen grandes esfuerzos por la energía que proporciona al cuerpo. Actúa

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



contra las úlceras gástricas, reumatismo, picadura de insectos, forúnculos, quemaduras y cálculos renales ([http://nutricionysaludenjaume.blogspot.com/2013\\_03\\_01\\_archive.html](http://nutricionysaludenjaume.blogspot.com/2013_03_01_archive.html).)

## **2.4 Características Organolépticas de las Papas:**

Según sus características, la composición de la papa destaca por su textura, sabor y color, como también la cantidad de hidratos de carbono, mayoritariamente en forma de almidón y una proporción como glucosa, fructosa y sacarosa; así como un aporte de fibra, constituye una buena fuente de vitamina C, a pesar que una buena parte de ella puede perderse durante el proceso de cocción.

Para preservar su contenido, es recomendable cocinarlas al vapor o al horno. Además, dado que la vitamina C se localiza debajo de la piel, el pelado de la papa, puede representar una pérdida importante de la cantidad de este nutriente (<http://es.scribd.com/doc/38151787/MIS-FICHAS-TECNICAS>).

### **2.4.1 Papa Bolona**

#### **FOTOGRAFÍA N° 20**



**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

*Ana Katerine Alvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



En la siguiente tabla se detalla una serie de características de la papa Bolona.

**TABLA N° 8**

<b>Hábito de crecimiento</b>	<b>Decumbente</b>
<b>Tallo</b>	Vigorosos púrpuras y ligeras manchas verdes, ondulados.
<b>Hoja</b>	Color verde oscuro, hojas anchas y cortas, con pocos foliolos.
<b>Flor</b>	Pétalos morados. Estigma verde normal, algo blanco-verdoso.
<b>Grado de floración</b>	Profusa
<b>Baya</b>	Ovoide, verde con áreas pigmentadas
<b>Forma del tubérculo</b>	Medianas, redondo- ovals, ligeramente aplanada
<b>Piel del tubérculo</b>	Crema violácea y en menor cantidad morado – violáceo, ojos superficiales de tamaño mediano
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Crema con pigmentación en el cilindro vascular
<b>Brote</b>	De coloración azul- violáceo en la base y violeta en la parte media.

Fuente: Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
Elaborado: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**FOTOGRAFÍA N° 21**

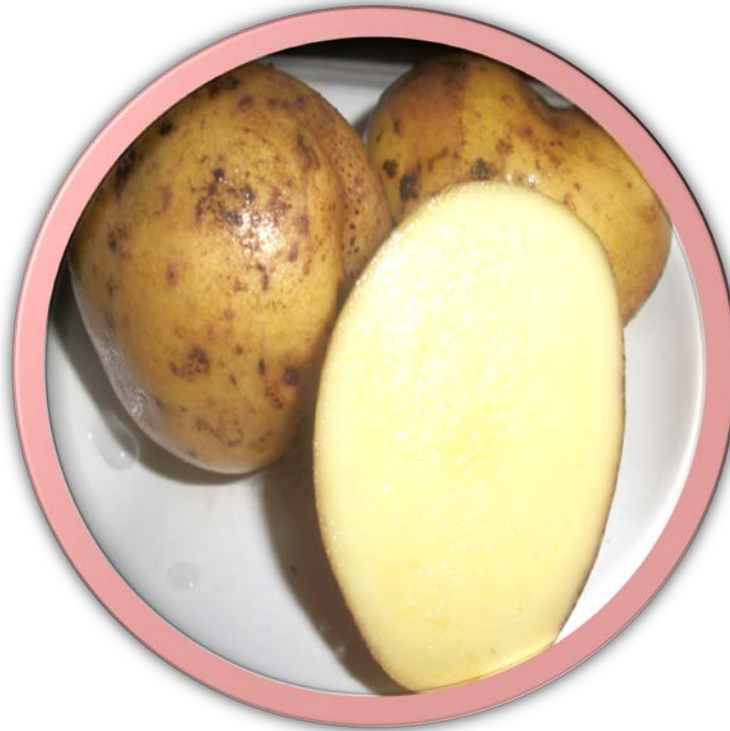


Foto: katerine Álvarez. Janeth Tello

**TABLA N° 9**

Características	Organoléptica
Tiempo de cocción (min)	22
Textura	Moderadamente arenosa
Oxidación (horas)	2
Verde amiento (días)	60
Material seco	20,93%
Gravedad específica	1,09
Hojuelas buenas (%)	60
Sabor	Agradable
Usos	Consumo en fresco para sopas y puré.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

**2.4.2 Papa Chaucha Amarilla:**

**FOTOGRAFÍA N° 22**



Foto: katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 10**

Hábito de crecimiento	Decumbente
Tallo	Verde y alas rectas
Hoja	Disectada con 3 pares de folíolos laterales y 1 par de inter hojuelas
Flor	Muy rotada, lila oscuro con acumen blanco en el envés
Grado de floración	Profusa
Baya	Ovoide, verde con áreas pigmentadas
Forma del tubérculo	Elíptico con ojos profundos
Piel del tubérculo	Amarillo intenso

<b>Pulpa del tubérculo</b>	Amarillo intenso
<b>Brote</b>	Rojo con blanco en el ápice

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### FOTOGRAFÍA N° 23

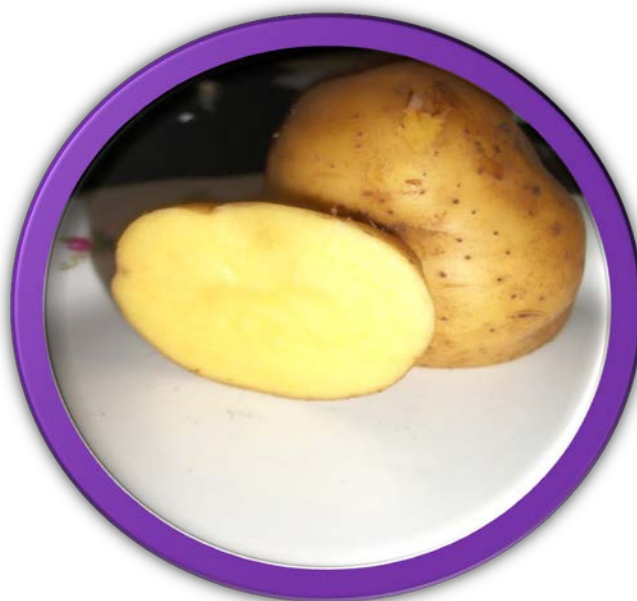


Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 11**

<b>Características</b>	<b>Organoléptica</b>
<b>Tiempo de cocción (min)</b>	19
<b>Textura</b>	Arenosa
<b>Oxidación (horas)</b>	3
<b>Verde amiento (días)</b>	20
<b>Material seco</b>	20,1
<b>Gravedad específica</b>	1,08
<b>Hojuelas buenas (%)</b>	74

<b>Sabor</b>	Regular
<b>Usos</b>	Consumo cocida, sopas, puré

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

### 2.4.3 Papa Chaucha Blanca

#### FOTOGRAFÍA N° 24

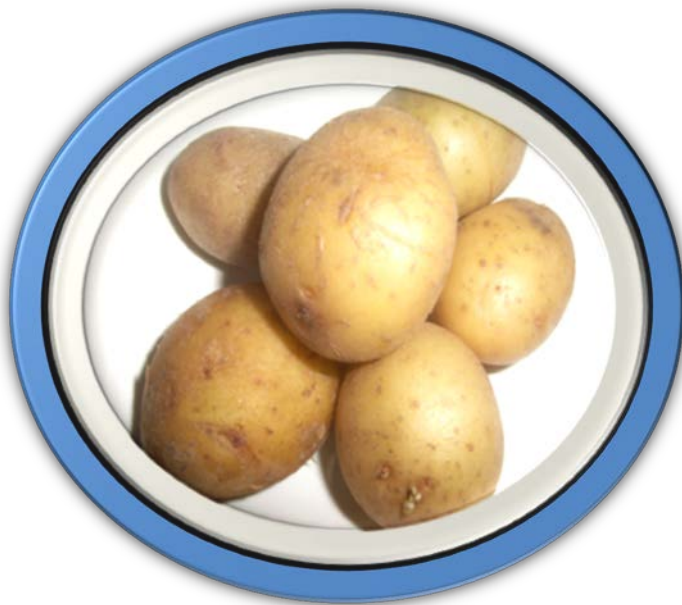


Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 12**

Hábito de crecimiento	Decumbente
<b>Tallo</b>	Verde y alas rectas
<b>Hoja</b>	Disectada con 3 pares de folíolos laterales y 2 par de inter hojuelas
<b>Flor</b>	Muy rotada, morado intermedio
<b>Grado de floración</b>	Moderada
<b>Baya</b>	Ovoide con mucrón terminal, verde con puntos blancos
<b>Forma del tubérculo</b>	Pequeña ovalado con ojos medios

<b>Piel del tubérculo</b>	Amarillo
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Crema
<b>Brote</b>	Rosado con blanco en las yemas

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

### FOTOGRAFÍA N° 25

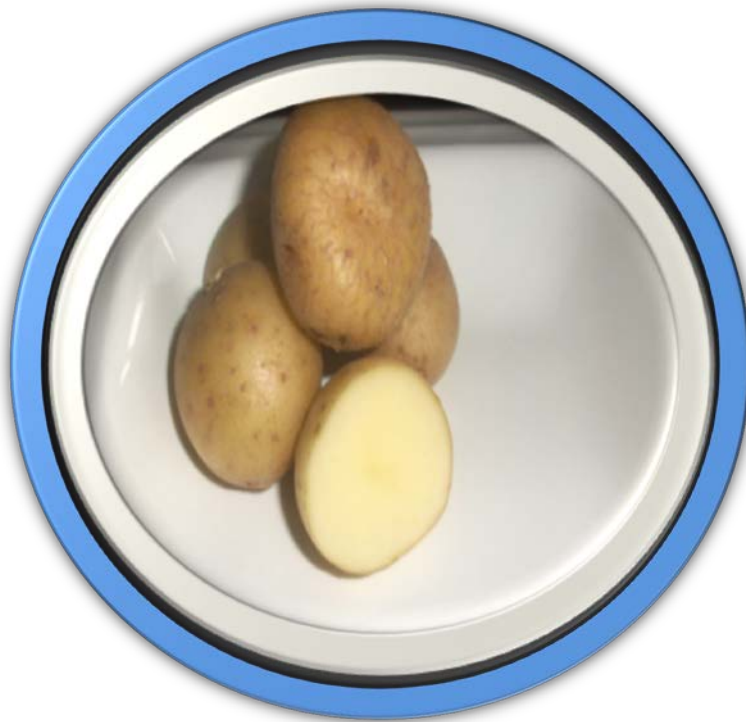


Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 13**

Características	Organoléptica
<b>Tiempo de cocción (min)</b>	20
<b>Textura</b>	Arenosa
<b>Oxidación (horas)</b>	1
<b>Verde amiento (días)</b>	10
<b>Material seco</b>	20,7

<b>Gravedad específica</b>	1,08
<b>Hojuelas buenas (%)</b>	90
<b>Sabor</b>	Bueno
<b>Usos</b>	Consumo cocidas, salteadas

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

#### 2.4.4 Papa Gabriela

#### FOTOGRAFÍA N° 26



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 14**

<b>Hábito de crecimiento</b>	<b>Decumbente</b>
<b>Tallo</b>	Verde bastantes gruesos.
<b>Hoja</b>	Hojas grandes con color verde oscuros con 8 pares de folíolos
<b>Flor</b>	Color violeta con muchas bayas

<b>Grado de floración</b>	Moderada
<b>Baya</b>	Ovoide con mucrón terminal, verde con puntos blancos
<b>Forma del tubérculo</b>	Medianos a grandes
<b>Piel del tubérculo</b>	Rosado intenso en su mayor parte y crema alrededor de las yemas.
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Crema
<b>Brote</b>	Morado-azulado oscuro

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### FOTOGRAFÍA N° 27



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### TABLA N° 15

Características	Organoléptica
<b>Tiempo de cocción (min)</b>	22
<b>Textura</b>	Moderadamente arenosa



<b>Oxidación (horas)</b>	3
<b>Verdea miento (días)</b>	60
<b>Material seco</b>	21,2
<b>Gravedad específica</b>	1,08
<b>Hojuelas buenas (%)</b>	60
<b>Sabor</b>	Agradable
<b>Usos</b>	Consumo fresco, puré, tortillas

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

#### 2.4.5 Papa Esperanza:

**FOTOGRAFÍA N° 28**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 16**

Hábito de crecimiento	Decumbente
<b>Tallo</b>	Verde con pigmentación morada, robustos y fuertes

<b>Hoja</b>	Grandes de color verde claro con 3 pares de folíolos
<b>Flor</b>	Color rojo-morado, abundantes
<b>Grado de floración</b>	Moderada
<b>Baya</b>	Escasa formación de bayas
<b>Forma del tubérculo</b>	Grandes redondos y algo aplanado
<b>Piel del tubérculo</b>	Blanco-Crema con pigmentación rosada en las cejas, con ojos superficiales
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Crema
<b>Brote</b>	Rosado con blanco en las yemas

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### FOTOGRAFÍA N° 29



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### TABLA N° 17

Características	Organoléptica
Tiempo de cocción (min)	20
Textura	Arenosa
Oxidación (horas)	1
Verde amiento (días)	10
Material seco	20,3
Gravedad específica	1,080
Hojuelas buenas (%)	90
Sabor	Bueno
Usos	Consumo en fresco

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

#### 2.4.6 Papa Súper Chola

FOTOGRAFÍA N° 30



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*

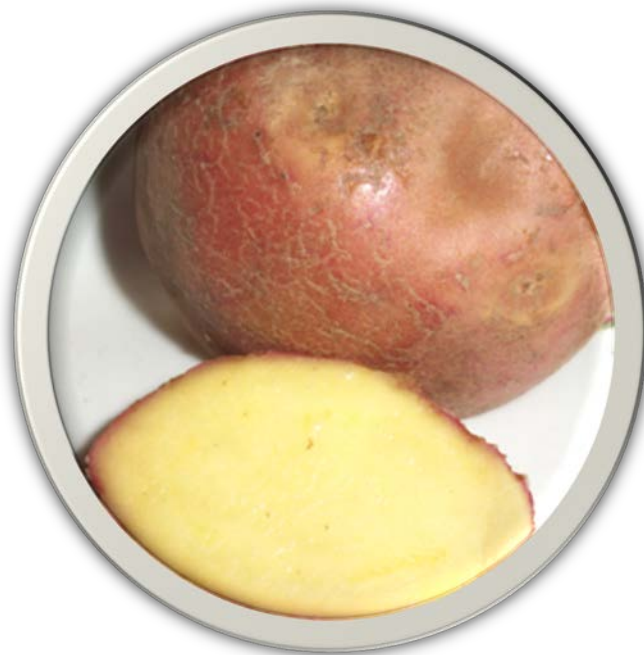
**TABLA N° 18**

<b>Hábito de crecimiento</b>	Decumbente
<b>Tallo</b>	Numerosos tallos verdes con pigmentación púrpura
<b>Hoja</b>	Tipo abierto color verde intenso con 3 pares de foliolos
<b>Flor</b>	Flores moderado. Color morado
<b>Grado de floración</b>	Moderada
<b>Baya</b>	Escasa formación de bayas
<b>Forma del tubérculo</b>	Medianos elípticos a ovalados
<b>Piel del tubérculo</b>	Piel rosada lisa, con crema alrededor de los ojos.
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Amarilla pálida sin pigmentación
<b>Brote</b>	Mediano, forma oval, color rojo morado, yema terminal pequeña semi abierta.

**Fuente.** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**FOTOGRAFÍA N° 31**





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 19**

Características	Organoléptica
Tiempo de cocción (min)	22
Textura	Moderadamente arenosa
Oxidación (horas)	3
Verdea miento (días)	60
Material seco	24 %
Gravedad específica	1,09
Hojuelas buenas (%)	60
Sabor	Agradable
Usos	Consumo fresco, sopas, puré, fritas, chips, francesa.

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

#### 2.4.7 Papa Chola

**FOTOGRAFÍA N° 32**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 20**

<b>Hábito de crecimiento</b>	Decumbente
<b>Tallo</b>	Numerosos tallos verdes ondulados
<b>Hoja</b>	Cortas y anchas de color verde claro.
<b>Flor</b>	Flores de pétalos morados
<b>Grado de floración</b>	Abundante
<b>Baya</b>	Producen abundantes bayas de coloración verde con matiz purpura.
<b>Forma del tubérculo</b>	Mediano, forma oval-elípticos, levemente aplanada en su cara superior e inferior.
<b>Piel del tubérculo</b>	Piel rosada áspera, que predomina en el tubérculo. Ojos amarillos y grandes
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Amarilla pálida sin pigmentación
<b>Brote</b>	Blanca en la parte basal, rosada en la parte media, de forma bulbosa.

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**FOTOGRAFÍA N° 33**

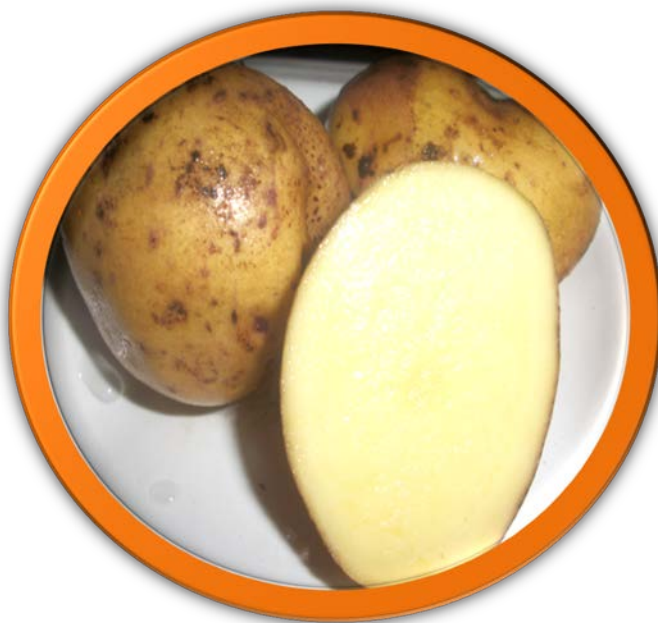


Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 21**

Características	Organoléptica
Tiempo de cocción (min)	20
Textura	Arenosa
Oxidación (horas)	1
Verde amiento (días)	10
Material seco	24
Gravedad específica	1,098
Hojuelas buenas (%)	90
Sabor	Bueno
Usos	Consumo en fresco en puré y sopas.

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

#### 2.4.8 Papa Jubaleña

**FOTOGRAFÍA N° 34**



Foto: Katerine  
Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N°**

**22**

Hábito de crecimiento	Semirrecto
<b>Tallo</b>	Verdes con pocas machas y alas rectas
<b>Hoja</b>	Disectada con cuatro pares foliolos laterales, 2 pares inter hojuelas
<b>Flor</b>	Rotada, lila pálido con acumen blanco
<b>Grado de floración</b>	Moderado
<b>Baya</b>	Ovoide verde con puntos blancos
<b>Forma del tubérculo</b>	Redondo con ojos superficiales
<b>Piel del tubérculo</b>	Marrón con manchas dispersar rojo moradas
<b>Pulpa del tubérculo</b>	Amarillo
<b>Brote</b>	Blanco con violeta



**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)  
**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

**FOTOGRAFÍA N° 35**



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 23**

Características	Organoléptica
Tiempo de cocción (min)	22
Textura	Arenosa
Oxidación (horas)	3
Verde amiento (días)	60
Material seco	21,3
Gravedad específica	1,09
Hojuelas buenas (%)	60



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Sabor

Agradable

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

### 2.4.9.- Papa Rompe

FOTOGRAFÍA N° 36



Foto: Katerine Álvarez.  
Janeth Tello.

TABLA N° 24

<b>Hábito de crecimiento</b>	Decumbente
<b>Tallo</b>	Verde y alas rectas
<b>Hoja</b>	Disectada con 3 pares de folíolos laterales y 1 par de interhojuelas
<b>Flor</b>	Muy rotada, lila oscuro con acumen blanco en el envés
<b>Grado de floración</b>	Profusa
<b>Baya</b>	Ovoide, verde con áreas pigmentadas
<b>Forma del tubérculo</b>	Elíptico con ojos profundos
<b>Piel del tubérculo</b>	Amarillo intenso

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez

<b>Pulpa del tubérculo</b>	Amarillo intenso
<b>Brote</b>	Rojo con blanco en el ápice

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

### FOTOGRAFÍA N° 37



Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**TABLA N° 25**

Características	Organoléptica
<b>Tiempo de cocción (min)</b>	22
<b>Textura</b>	Moderadamente arenosa
<b>Oxidación (horas)</b>	3
<b>Verdea miento (días)</b>	60



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

<b>Material seco</b>	21,3
<b>Gravedad específica</b>	1,09
<b>Hojuelas buenas (%)</b>	60
<b>Sabor</b>	Agradable

**Fuente:** Manual de variedades de papas cultivadas en Ecuador (INIAP)

**Elaborado:** Katerine Álvarez y Janeth Tello.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



### CAPÍTULO III

## 3 VEINTE NUEVAS APLICACIONES GASTRONÓMICAS CON LAS NUEVE VARIEDADES DE PAPAS MÁS USADAS EN CUENCA Y TÉCNICAS DE PREPARACIÓN.

Antes de desarrollar el recetario para la preparación de veinte platos utilizando las nueve variedades de papas, realizó una explicación breve sobre el poder nutritivo y curativo de este tubérculo que está presente en la alimentación diaria de los hogares cuencanos.

Se puede calificar la calidad de la papa considerando varios parámetros, pero lo más importante es su presentación directamente relacionada con la forma, color, tamaño, profundidad de ojo, sanidad y la pulpa.

En segunda instancia se considera el sabor, textura, estructura que depende del gusto o paladar y de su apreciación en un determinado plato. Por lo tanto, la calidad culinaria en una variedad de papa se determinada en primera y última instancia por la palatabilidad del consumidor.

La calidad culinaria de las papas en un plato es el resultado de una serie de factores como:

- Facilidad para cocerse: entre 25-40 minutos.
- Uniformidad: cocción uniforme en el mismo tiempo y a la misma temperatura.
- Forma después de cocida: debe el tubérculo conservar la forma original sin despedazarse ni agrietarse.
- Textura de la carne: harinosa para la gran mayoría de los gustos.
- Color de la carne: depende de la variedad de papa, por lo general en nuestro medio se prefieren las de pulpa amarilla.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



- Color de la carne después de cocida: es necesario que se conserve el color de la variedad de la papa.
- Sabor: es el resultante de todas las anteriores: muy bueno, bueno, regular, malo, muy malo.

Factores que permite apreciar la harinosidad desintegración, consistencia, humedad y estructura de la papa; color, sabor y descoloramiento después de la cocción.

A continuación se realiza un análisis breve de cada uno de estos factores.

**Harinosidad.-** En base a las sensaciones gustativas y visuales, se manifiesta que la harinosidad se relaciona con el grado de consistencia que se observa al ser desmenuzada una papa con el tenedor y al sentir su textura entre la lengua y el paladar al ser degustada. Con esta práctica sencilla se puede determinar si una papa es más harinosa que otra.

**Desintegración.-** Permite determinar a las papas hasta qué punto después de su cocción aún está íntegra o si se ha desintegrado en mayor o menor grado; si se utiliza el método de cocción al vapor; posiblemente se deba al tiempo de cocción o a la variedad variedades de papas, algunas veces se desintegran totalmente. Es importante recalcar que el grado sin desintegración se aplica a la papa de superficie completamente lisa e intacta.

**Consistencia.-** Se puede determinar la consistencia de las papas pinchándolas con un tenedor o palillo y juzgando la facilidad con que se desintegran los tubérculos con este procedimiento.

**Humedad.-** Solamente probándola, se puede sentir la humedad de la papa; existen variedades de papas que poseen poca humedad, en su interior son



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



secas y otras son húmedas; por lo general las papas arenosas tienen mayor humedad.

**Estructura.-** Se entiende por estructura a la composición granulosa y fibrosa que posee cada variedad de papa; el mejor procedimiento para juzgar su estructura consiste en deshacer un pedazo de papa en la mano o entre la lengua y el paladar, inmediatamente se determina con qué facilidad se deshace la papa en la boca o en la mano, pero su fibrosidad la observamos a través de la vista.

**Sabor.-** Con el paladar y el olfato se puede determinar sabores agradables y desagradables según las variedades de papas. En el momento que se consume se puede saborear papas dulces, semi dulces y amargas, estos sabores dependen mucho de la buena o mala conservación de la papa, por lo tanto, si se produce un olor desagradable y eventualmente ajeno a la papa no será posible apreciar el sabor.

**Color.-** Los colores dependen de la variedad de papa, pueden ser blancas, amarillas hasta moradas; los colores influyen mucho en la presentación de un plato.

**Decoloración.-** La decoloración de la papa se da al momento de pelar, si en seguida de pelar no se coloca en agua, la papa se oxida, o cuando no se consumen al momento de la compra, también tienden a oxidarse con manchas negras y azulinas.

### **3.1 Técnicas y tiempos de cocción de las papas**

Entre las preparaciones más comunes de la papa son las cocidas o hervidas al vapor, fritas chips, en puré y al horno, pero la cocción de las papas para la



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



preparación de los veinte platos con las nueve variedades, es el grillado, en espumas, postres y cocteles.

Para la elaboración de las recetas se proponen distintas técnicas y tiempos de cocción.

**3.1.1 Métodos de cocción.-** Se consideran tres métodos

- 1.-Cocción lenta por calor húmedo o expansión.
- 2.-Cocción rápida por calor seco o concentración.
- 3.-Cocción mixta o combinado.

**3.1.1.1 Cocción en líquido o expansión**

La cocción en líquido ablanda los alimentos, este vapor de agua entra en la papa y rompe sus hebras para lo cual se hace más digerible, el líquido de la papa puede ser reservado para la realización de una salsa como para hacer bebidas. Se propone tres tipos de cocción:

**a) Cocer o Hervir.-** Es el método más común y universal de preparación; en este proceso la cocción de las papas es por medio de inmersión en aceite, agua o en caldo. Se puede realizarla de diferentes modos:

- Partiendo de agua fría: se sumergen las papas o vegetales en agua fría para comenzar la cocción, este método es utilizado generalmente para los alimentos que necesiten de una cocción prolongada.
- Partiendo de agua en ebullición: se pone a calentar el agua y cuando alcance una temperatura de 100° C se sumergen los papas y vegetales así se evita una sobre cocción. A través del hervido se obtienen otras elaboraciones como fondos o salsas que se hacen mediante reducción, una vez alcanzado el punto de hervor se reduce el fuego y se deja cocer perdiendo así parte del agua y resultando una salsa espesa.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**b) Blanquear.-** Consiste en cocinar en tiempo corto un alimento para eliminar exceso de acidez, impurezas y sabores amargos, es una cocción preliminar. Se puede hacer en aceite pre cocinando el alimento, el caso de la papa que se conserva en congelador para posterior uso, algo adicional, la cocción depende también del tipo de corte que se hizo a la papa.

**c) Al vapor.-** Se utiliza dos recipientes uno que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición con sal o que puede ser aromatizada con hierbas frescas y el otro recipiente que tiene el fondo agujereado se coloca en la parte superior, las papas se cocinan solo con el vapor de agua sin estar sumergidas en agua. Este método de cocción no destruye o desnaturaliza las proteínas de las papas.

### **3.1.1.2 Cocción en seco**

Se realiza la cocción en ausencia de agua, gracias a ello, parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran. Consiste en exponer la superficie del alimento a la acción del aire caliente, este tipo de elaboración forma una costra alrededor del alimento dejando jugos y nutrientes en el interior.

Existen cuatro formas de cocción de papas al seco:

**a) A la plancha o grill.-** Se somete a las papas en una parrilla, que gracias al calor directo se dore; puede ser en parrilla eléctrica, o al carbón, dándole un mejor sabor y un aroma ahumado, conservando así su textura en el interior de la papa.

**b) Hornear.-** Este tipo de cocción se efectúa en un ambiente cerrado por medio de aire caliente. La cocción al horno favorece la conservación de los nutrientes de cada alimento en su interior, porque el calor seco a altas temperaturas

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



forma una “costra protectora” que permite concentrar casi todos los nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales. En este método de cocción se utiliza papel aluminio para mantener firme su textura y su cocción sea uniforme.

**c) Gratar.**- Para gratinar la papa debe estar previamente cocida y estar cubierta con mantequilla o queso, se introduce en el horno; el tiempo para gratinar es de 5 a 10 minutos hasta que la cobertura quede dorada.

**e) Baño María.**- Es un método de cocción que proporciona calor indirecto a los productos que se cocinan a través de esta técnica, con una temperatura suave, uniforme y constante. El baño maría consiste en un recipiente grande con agua y sobre este se introduce un recipiente con los productos a cocinar, se lleva al fuego y el agua es el conductor que dará calor indirecto al contenido del recipiente de menor tamaño, cocinándolo de forma homogénea.

### **3.1.1.3 Cocción en Grasa**

La manera de cocinar en materia grasa es la fritura, utilizando temperaturas muy superiores a los 100°C habituales en la cocción en medio acuoso, se puede alcanzar los 200°C. Los alimentos a freír deben ser ricos en sustancias y permita dorarse su superficie, como el almidón de las papas. De igual manera, se describen tres formas de cocción en grasa.

**a) Saltear.**- Consiste en cocer los alimentos en poca materia grasa ya sea aceite, manteca o mantequilla hasta que estos liberen los aromas y sabores; este proceso se aplica a productos crudos y cocidos, los poros del alimento al hacer contacto con la materia grasa se contraen y se cierran herméticamente, manteniendo el jugo propio del alimento. Algunas de nuestras recetas utilizan este método, la ventaja de esta técnica es que se utiliza poca grasa y aumenta el sabor propio de ellos.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**b) Rehogar y sofreír.-** Son dos técnicas cuya diferencia está en la temperatura; métodos de cocción que superan los 100° C. se aplica generalmente a las verduras y papas antes de hacer un guiso, una salsa u otro tipo de elaboración que luego tendrá una larga cocción, sea que se sofría o se rehoga; como resultado final, un plato exquisito que conserva sabores y texturas.

**c) Freír.-** Se puede freír en abundante o poco aceite. En abundante aceite cuando las papas se sumergen cubriéndolos completamente, el contacto del alimento con la fritura es a una temperatura elevada evitando la salida de los jugos propios del producto, haciendo que se forme una fina costra. En poco aceite se puede saltear los vegetales ya sea en mantequilla o aceite.

Se recomienda usar una freidora, olla profunda y sartenes, es recomendable poner los alimentos ya fritos, sobre papel absorbente para escurrir el exceso de aceite que sale.

#### **3.1.1.4 Cocción Mixta: Grasa y agua**

Se aplican los dos métodos, el de cocinado con elementos húmedos y los grasos; en primer lugar el alimento se cuece por calor seco en grasa y se finaliza con calor húmedo. Aparte de la cocción del alimento, en este proceso se obtiene como subproducto una salsa o jugo. Sus técnicas son las siguientes:

**a) Guisar.-** Cocemos las papas dentro de una salsa o caldo, después de que estén rehogados.

**b) Estofar.-** Las papas son cortados en pequeños trozos que al inicio de la preparación se cocina en poca materia grasa y se termina la cocción en mucho líquido. Al terminar la cocción puede quedar con líquido o sin líquido, al igual



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



que se puede pasar esta salsa por el chino sin presionar, se puede servir como salsa o servir solo las papas como guarnición.

**c) Flameado.-** Luego de escalfar las papas se procede a flamear. Este método consiste en verter una pequeña cantidad de alcohol como coñac, grand marnier, vodka, directamente sobre las papas colocadas en una sartén para freír o una cacerola de mango largo para flamear, para después encenderlo. El alcohol se evapora y las papas adquieren un sabor característico.

### 3.1.2 Tabla de calórica en diferentes preparaciones

En el siguiente cuadro se detalla el nivel de calorías en las diferentes preparaciones:

**TABLA N° 26**

<b>Tipo de preparación (100 gr de papa)</b>	<b>Energía (kilocalorías/100gr)</b>
<b>Al vapor</b>	70 Kcal
<b>Cocidas o hervidas</b>	80 Kcal
<b>Asada al horno</b>	101 Kcal
<b>Salteadas</b>	134 Kcal
<b>Papas fritas</b>	290 Kcal
<b>Guisadas o estofadas</b>	El valor energético dependerá de la cantidad de aceite usada para guisar.
<b>Papas fritas de bolsa</b>	538 Kcal
<b>Papas al vapor, cocidas o</b>	Al valor energético de la papa cocida se



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

**hervidas, asadas, aliñadas  
con aceite.**

suman 90 Kcal por cada cuchara sopera de aceite empleada. Así 100gr de papa cocida (80 Kcal) aliñada con dos cucharadas de aceite de oliva (180 Kcal), proporciona 260 Kcal.

(<http://www.alimentacion-sana.com.ar/nuevas-1/papacaloria.htm>).

### 3.2 Técnicas de cortes de la papa

Se describen una variedad de técnicas de corte de papas.

#### FOTOGRAFÍA N° 38



**Allumettes.-** Hace referencia a las papas cortadas en bastones o tiritas muy finitas de 6 o 7 cm de largo y 5 mm de espesor.

**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

#### FOTOGRAFÍA N° 39



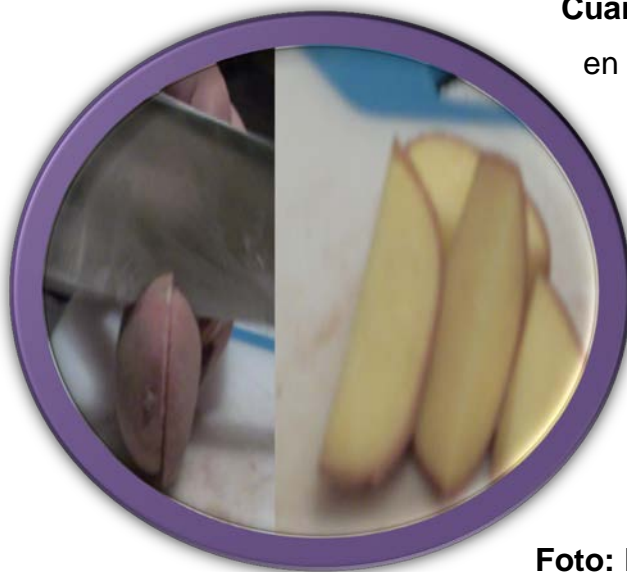
*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

**Bastón.-** Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho, se utiliza principalmente en papas frita; primero se cortan rebanadas y luego los bastones tratando que el tamaño sea uniforme. Ejemplo: Papas fritas.



**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

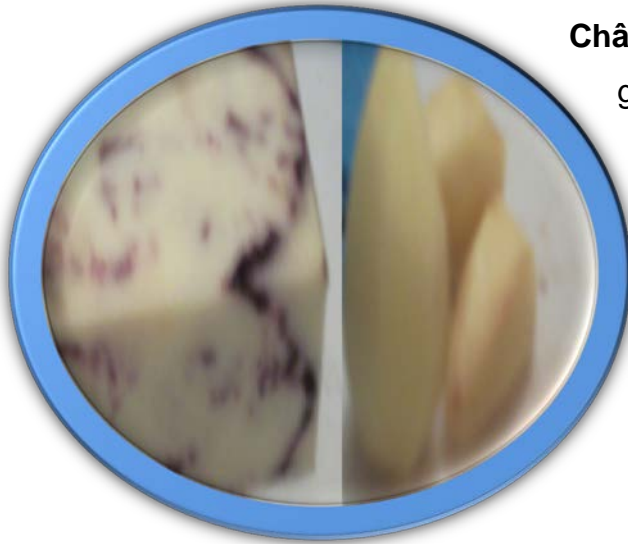
**FOTOGRAFÍA N° 40**



**Cuartos o Gajos.-** Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates; como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo, considerando el tamaño del ingrediente el número de gajos puede aumentar. Ejemplo: Cebolla para escabeche, tomate para lomo saltado, huevos duros para adornar, etc.

**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### FOTOGRAFÍA N° 41



**Château o torneado clásico.-** Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, que una vez torneados se cuecen al dente. El método francés prescribe de cinco a siete caras; se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado.

**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### FOTOGRAFÍA N° 42

**Corte Olivette.-** Es igual al torneado, pero de un tamaño muy inferior.



*Ana Katerine Álvarez Cadmilema  
Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**FOTOGRAFÍA N° 43**



**Chips.-** Tajadas redondas muy finas, generalmente se usa en papas, camotes, papas y plátanos; el corte es más parejo y preciso si se utiliza mandolina. Ejemplo: mil hojas de papas.

**Foto:** katerine Álvarez. Janeth Tello.

**FOTOGRAFÍA N° 44**

**Hilo o paja.-** Primero se cortan rebanadas y luego tiras finitas, con un espesor de 1 mm. Ejemplo: Papas al hilo.

**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.





### FOTOGRAFÍA N° 45



**Noisette.-** Son pequeñas bolitas del tamaño de una avellana que se sacan empleando una cucharita especial llamada "sacabocado". Se utiliza para frutas, papas y verduras.

**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

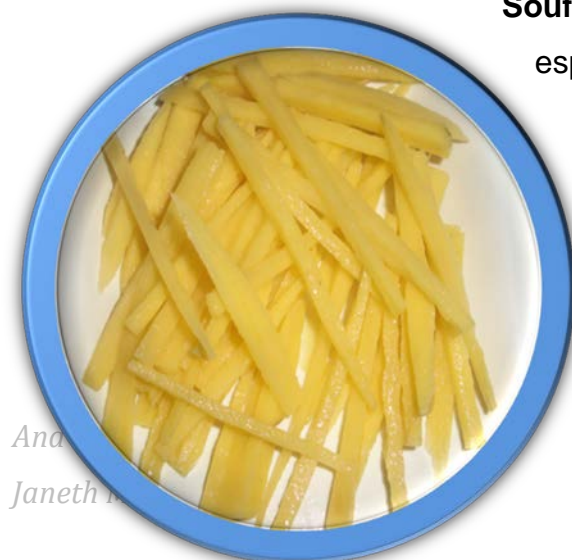
### FOTOGRAFÍA N° 46

**Parmentier.-** Cubos de aproximadamente 2 cm, generalmente se aplica a papas, aunque algunas veces se hace referencia a este corte en verduras y carnes.



**Foto:** Katerine Álvarez. Janeth Tello.

### FOTOGRAFÍA N° 47



**Souffles.-** Son cortadas de 2 milímetros de espesor, se dejan en agua unas horas y se secan bien con un repasador, luego se sumergen en aceite caliente, pero no tanto e inmediatamente se cocinan a fuego moderado hasta que salen a la superficie, sin



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



dorarlas; se dejan enfriar y se vuelven a sumergir, ahora sí en aceite bien caliente.

Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.

**FOTOGRAFÍA N° 48**

**Hasselback.-** Cortamos la base de la papa para que se mantenga estable, hicimos finos cortes paralelos desde una punta hasta la otra.

Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.



### 3.3 Temperaturas

El tiempo de la cocción depende de la temperatura en la que se cocine, depende también .de las variedades pero más o menos las papas enteras tardan unos 35 a 40 minutos, y cortadas unos 25 minutos, dependiendo siempre del tamaño. Detallaremos los tiempos y temperaturas de las siguientes variedades utilizadas:

#### **Cuadro de tiempo y temperatura de la cocción de las variedades de papa**

**TABLA N° 27**

Variedad	Peso	Tiempo	Temperatura
<b>Súper chola</b>	63gr.	25 min.	86°C
<b>Gabriela</b>	50gr.	20 min	90 °C
<b>Esperanza</b>	140gr.	40 min.	90°C

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

<b>Bolona</b>	40gr.	20 min.	87°C
<b>Chaucha Amarilla</b>	98gr.	20min.	77°C
<b>Jubaleña</b>	103 gr.	40min.	93°C
<b>Chaucha Blanca</b>	50gr	20min	83°C
<b>Chola</b>	50gr	25min	87°C
<b>Rompe</b>	60gr	30min	93°C

**Cuadro:** Katerine Álvarez. Janeth Tello

### 3.4 Higiene

Se comparte algunos pasos que se debe tomar en cuenta antes de cualquier preparación.

- Se debe lavar muy bien un alimento no cocinado, pues un alimento fresco no significa estar limpio.
- Para preparar las papas primero se debe dejar en remojo para que se suavice la tierra que tiene la papa, posteriormente se debe lavar con un cepillo para extraer toda la tierra.
- Al pelar las papas se debe colocar inmediatamente en un recipiente con agua, de esta manera la papa no se oxidara.
- Antes de la preparación las papas deben ser bien lavadas, para quitar el exceso de almidón.
- Para utilizar el método frito las papas deben estar picadas, lavadas y secas.

#### 3.4.1 Cuidados para evitar la contaminación

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Se menciona un listado de cuidados para evitar la contaminación de los alimentos.

- Cada que utilice la tabla de picar siempre debe lavar para volver a utilizar.
- Mantener los utensilios limpios y secos.
- Tener varios limpiones.
- Luego de manipular alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos
- Al tocar el tarro de basura
- Al atender el teléfono
- Al saludar con la mano
- Al tocar ingredientes o elementos ajenos a la elaboración, preparación o distribución.
- Al tocar el equipamiento
- Al ordenar la heladera
- Antes y después de ir al baño
- Evitar el uso de anillos, cadenas, reloj, aros, pues pueden caer en la preparación siendo un vehículo de contaminación y causar en algunos casos, un accidente de trabajo.
- Usar birrete o gorro para el cabello mientras esta en la cocina

### **3.5 Utensilios**

Para poder cocinar y conseguir buenos resultados, además de disponer los mejores ingredientes, es esencial tener los utensilios adecuados, al contar con



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



los utensilios adecuados facilita el dominio de muchas técnicas a prepararse.

Se puede clasificar los utensilios en:

Utensilios para medir

General

Cuchillos

Baterías

Para el horno

Coladores y tamices

Aparatos eléctricos

Mezclar extender y decorar.

**Utensilios para medir.-** Para tener buenos resultados hay que asegurarse de tener las cantidades adecuadas en los ingredientes, se puede medir a través de cucharaditas, cucharas, tazas, y tazas medidoras.

**General.-** Se incluye los utensilios básicos para preparar y manipular productos crudos y cocidos; sirven para retirar alimentos de en medio, escurrir, dar forma, deshuesar, rallar y aplastar.

En este tipo de utensilios se a grupa: reloj, termómetros, tablas para cortar, deshuesador, rallador, exprimidor de cítricos, prensa puré, pinzas, espátulas, etc.

**Cuchillos.** Son esenciales para muchas tareas, es necesario contar con una serie de cuchillos multiusos y específicos, que deben estar afilados, y guardados en un bloque de madera para evitar que se destemplan.

Se puede citar algunos como: cuchillo de chef, para filetear, para deshuesar, de sierra, medialuna, cuchillo y tenedor para trinchar y es esencial tener la chaira.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**Batería.-** Son elementos primordiales dentro de la cocina, se caracterizan por tener asas largas y resistentes al fuego, tienen un peso adecuado para poder manipular como los sartenes, cacerolas, sartenes antiadherentes, ollas, parrillas, cacerolas para baño maría.

**Utensilios para el horno.-** Se utiliza fuentes, cacerolas, cazuelas que soportan altas temperaturas que se les puede dar diferentes usos; pueden ser: terrinas, moldes para suflés, fuentes para gratinar, para asar.

**Coladores y tamices.-** Son apropiados para escurrir, separar o airear los ingredientes, tales como tamices, colador, espolvoreador, escurridor, separador de huevos.

**Aparatos eléctricos.-** Al utilizar aparatos eléctricos, se ahorra tiempo y trabajo, por lo general lo más utilizado es el batidor eléctrico, licuadora, triturador de alimentos, exprimidor eléctrico de cítricos.

**Mezclar extender y decorar.-** Para obtener una buena preparación sea batido, darles forma y tener una buena presentación del plato a degustar necesitamos una serie de utensilios como los bowls, espátulas de goma, pinceles, mortero, rodillo, batidor de varillas, mangas pasteleras y boquillas



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



### **3.6 Recomendaciones para la conservación de las papas**

Se emiten algunas recomendaciones para la conservación de las papas:

- Al momento de comprar las papas, observe que sea un producto de calidad, una vez compradas se recomienda almacenarlas el menor tiempo posible en lugares frescos y secos, protegidos de la luz, con una buena temperatura para evitar pérdidas por deshidratación, brotación, pudriciones, calidad culinaria e industrial.
- A la hora de cocinar las papas, lávelas bien para quitar el exceso de tierra y al momento de cocinarlas colocar agua suficiente para su cocción.
- Para el consumo de las papas, es necesario mantener las cualidades organolépticas y de contenido nutritivo adecuado para la alimentación humana, es importante controlar la temperatura, la humedad relativa del aire y la ventilación.
- Se puede emplear la papa en cualquier tipo de cocción para utilizarla en las distintas preparaciones, pero no es conveniente abusar de la cocción de papas en grasa porque absorben la grasa con facilidad. Es recomendable consumir una o dos veces en el día en una proporción de 300 gramos.
- Si se prepara papas fritas es necesario seguir las siguientes recomendaciones: luego de cortar las papas en tiras o en cuadraditos enjuagarlas bien para eliminar el almidón, luego secarlas para evitar un posterior burbujeo adentro del aceite caliente, freír pocas papas para que puedan ser bien cocidas, luego de su fritura escurrir las papas y colocar en una fuente con papel absorbente, y evite calentar el aceite más tiempo de lo necesario, para que no se quemé
- Es conveniente desechar cualquier papa demasiado vieja que tenga partes verdes o que ya estén naciendo para evitar que el resto de las papas se propague, la papa dañada reproduce el alcaloide tóxico llamado solanina.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



### **3.7 Recetas de platos de entrada, platos fuertes, postres y bebidas de sal o dulce.**

Se propone recetas de diferentes platos preparados con las nueve variedades de papa.

#### **3.7.1 Recetas de Entrada:**





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Pulpo Salad				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
75	pulpo	gr.	75	100%	\$ 0,38	\$ 0,38
100	papas bolona	gr.	90	90%	\$ 0,14	\$ 0,13
30	cebolla paiteña	gr.	28	93%	\$ 0,07	\$ 0,07
25	cilantro	gr.	20	80%	\$ 0,04	\$ 0,03
Marinada:						
20	aceite oliva	ml.	20	100%	\$ 0,24	\$ 0,24
25	Jugo de limon	ml.	25	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
6	ajo	gr.	4	67%	\$ 0,03	\$ 0,02
Decorar:						
10	tomate cherry	gr.	10	100%	\$ 0,11	\$ 0,11
3	rodaja de limón	gr.	3	100%	0,02	0,02
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		274 gr		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,52
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2 DE		137		gr.
<b>TECNICAS :</b> 1.- para la marinada mezclar el jugo de limón, aceite ajo, salpimentar 2.- Mezclar el pulpo con la papa. 3.-Incorporar la cebolla y el cilantro 4.-Decorar el plato con el tomate cherry rodaja de limón						

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA

**RECETA: Pulpo Salad**

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulpo en julianas.</li> <li>• Papas en gajos.</li> <li>• Marinar el pulpo.</li> <li>• Cilantro en chiffonade.</li> <li>• Cebolla en juliana y encurtida.</li> </ul>	<p>Pulpo en juliana con gajos de papa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La manera de saber si está el pulpo cocido es cuando la piel se desprende.</li> <li>• Picar el cilantro al momento de mezclar.</li> </ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
<b>FICHA TECNICA DE:</b>		<b>Canasta de papas con frutos del mar</b>				
<b>FECHA:</b> 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
180	papa esperanza	gr.	160	89%	\$ 0,26	\$ 0,23
500	aceite	ml.	500	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
<b>Salsa:</b>						
4	pimenton	gr.	4	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
50	aceite	ml.	50	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
35	mejillones	gr.	35	100%	\$ 0,14	\$ 0,14
45	camaron	gr.	35	78%	\$ 0,25	\$ 0,19
35	almejas sin valva	gr.	35	100%	\$ 0,14	\$ 0,14
5	oregano	gr.	5	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
30	cebolla perla	gr.	27	90%	\$ 0,06	\$ 0,05
10	ajo	gr.	9	90%	\$ 0,02	\$ 0,02
45	vino blanco	ml.	45	100%	\$ 0,26	\$ 0,26
100	crema de leche	gr.	100	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
4	laurel	gr.	4	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
<b>Decoración:</b>						
20	brotos de soya	gr.	20	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		1031	<b>gr.</b>	<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 1,07
<b>CANT. PORCIONES:</b>		3	<b>De</b>	343,6667	<b>gr.</b>	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
1.- fumet: cocer la espina y cabeza de pescado, con vegetales y buque garnier. 2.- salsa :sofreir la cebolla con aceite,adicionar el ajo, vino blanco evaporar, adicionar la crema, pimientos, laurel y sapimentar. 3.- Armar el molde con las papas y freir 4-Rellenar las canasta con salsa de mariscos. 5.-Decorar con brotes de soya						

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**


<b>RECETA: Canasta de papas con frutos del mar</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papas en paja.</li><li>• Mariscos lavados.</li><li>• Cebolla, ajo en brunoise.</li><li>• Fumet.</li><li>• Roux.</li><li>• Buque garnier.</li></ul>	Papas en paja, con mariscos y fumet.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para el buque garnier, puerro, laurel, cilantro, tomillo, pimienta en grano.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Volotines crujientes con cangrejo				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
<b>Masa:</b>						
75	harina de trigo	gr.	75	100%	\$ 0,22	\$ 0,22
75	harina de papa	gr.	75	100%	\$ 0,36	\$ 0,36
75	agua	ml.	75	100%		\$ 0,00
25	mantequilla	gr.	25	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
100	hojaldrina	gr.	100	100%	\$ 0,51	\$ 0,51
<b>Salsa nantua:</b>						
55	carne de cangrejo	gr.	45	82%	\$ 1,67	\$ 1,37
60	papa gabriela	gr.	50	83%	\$ 0,19	\$ 0,16
25	harina	gr.	25	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
25	mantequilla	gr.	25	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
100	fumet	ml.	100	100%		
15	perejil	gr.	15	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
10	crema de leche	ml.	10	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
15	brandy	ml.	15	100%	\$ 0,27	\$ 0,27
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		636 gr.		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,52
<b>CANT. PORCIONES:</b>		6 De		<b>106 gr.</b>		
<b>TECNICAS :</b> 1.- Masa de hojaldre: Tamizar la harina, agregamos agua y mantequilla derretida, sal y amasar. Extender la masa agregamos mantequilla sin sal en cubos, doblamos la masa y volver estirar, se debe repetir de cuatro a seis veces 2.- Hornear los volotines 3.- Salsa Nantua: Derretir la mantequilla, agregar harina, cuando tenga el color dorado incorporar fumet, brandy dejar evaporar, crema de leche y la carne de cangrejo y salpimentamos. 4-Rellenar con la salsa. 3.- Decorar con flores comestibles				<b>FOTO</b> 		




*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Volotines crujientes con cangrejo</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa de hojaldre.</li><li>• Volotines formados.</li><li>• Carne de cangrejo desmenuzado.</li><li>• Chalotes en brunoise.</li><li>• Líquido de la cocción de papa.</li><li>• Salsa nantua.</li><li>• Fumet</li></ul>	Volotines, carne de cangrejo con salsa nantua.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para la masa de hojaldre se debe doblar de cuatro a seis veces, dejar en la nevera por veinte y cuatro horas.</li><li>• La basa para los volotines cortar un círculo y tres en disco para la altura.</li></ul>

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Papas rellenas con salsa de queso				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
160	papa super chola	gr.	160	100%	\$ 0,48	\$ 0,48
<b>Relleno :</b>						
30	crema de leche	ml.	30	100%	\$ 0,09	\$ 0,09
15	queso mozzarella	gr.	15	100%	\$ 0,11	\$ 0,11
15	queso parmesano	gr.	15	100%	\$ 0,29	\$ 0,29
25	pimiento rojo	gr.	20	80%	\$ 0,08	\$ 0,06
25	pimiento amarillo	gr.	20	80%	\$ 0,08	\$ 0,06
10	cebollin	gr.	10	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
80	carne molida	gr.	80	100%	\$ 0,35	\$ 0,35
30	tocino	gr.	30	100%	\$ 0,39	\$ 0,39
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
50	mantequilla	gr.	50	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
5	azafran	gr.	5	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
25	cilantro	gr.	20	80%	\$ 0,05	\$ 0,04
2	Sal pimienta	gr.	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
10	avellanas	gr.	10	100%	\$ 0,16	\$ 0,16
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		469	gr.	<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,93
<b>CANT. PORCIONES:</b>		3	DE	<b>156</b>		gr.
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Relleno : Sofreir la cebolla en aceite, agregar las verduras, la carne y tocino dejar cocer. En un recipiente poner crema de leche e incorporar lo anterior para que se unte.</p> <p>2.- salsa de queso: mezclar con el queso parmesano ,el pure de papa ,queso crema y salpimentar.</p> <p>3.-Rellenar la papa con la salsa de queso.</p> <p>4.- Sobre la salsa de queso incorporar el refrito de la carne.</p> <p>5.- Colocar el queso mozzarella y posteriormente gratinar.</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Papas rellenas con salsa de queso y albahaca.</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras en brunoise.</li><li>• Queso rallado.</li><li>• Salsa de queso.</li><li>• Papas cocidas</li></ul>	Papas cocidas, vegetales picados y queso rallado.	






*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Mini brochetas en salsa de pimientos y turrón				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
<b>Brochetas:</b>						
100	papas blancas	gr.	100	100,00%	\$ 0,42	\$ 0,42
50	carne de res	gr.	50	100,00%	\$ 0,25	\$ 0,25
8	pimientos amarillos	gr.	5	62,50%	\$ 0,05	\$ 0,03
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
20	mantequilla	gr.	20	100,00%	\$ 0,04	\$ 0,04
20	nueces	gr.	20	100,00%	\$ 0,30	\$ 0,30
<b>salsa:</b>						
45	pimientos rojos	gr.	40	88,89%	\$ 0,18	\$ 0,16
40	aceite de oliva	gr.	40	100,00%	\$ 0,48	\$ 0,48
25	consome de ave	ml.	25	100,00%		
42	turrón de almendras	gr.	42	100,00%	\$ 0,21	\$ 0,21
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		344 gr.		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,64
<b>CANT. PORCIONES:</b>		3 DE		115 gr.		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Salsa: procesar los pimientos con el consome, aceite de oliva, turrón y salpimentar.</p> <p>1.- Armar las brochetas alternando las papas, la carne y pimiento.</p> <p>2.- Terminar su cocción en el grill.</p> <p>3.- Servir con la salsa de pimientos y turrón</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Mini brochetas de papa blanca con salsa de pimientos y turrón.</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papas cocidas al vapor</li><li>• Pimientos asados sin semilla y sin piel.</li><li>• Pasta de mantequilla con romero.</li><li>• Pimiento, cebolla en mirepoix.</li><li>• Carne en cubos</li></ul>	Papas al vapor y carnes en cubos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Luego de quemar los pimientos se coloca en una funda para que sude y sacar la piel.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**3.7.2 Recetas de platos fuertes:**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Tres mosqueteros con mil hojas de papas				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
170	lomo fino de res	gr.	160	94,12%	\$ 2,12	\$ 2,00
90	langostino	gr.	80	88,89%	\$ 0,81	\$ 0,72
80	pechuga de pollo	gr.	80	100,00%	\$ 0,66	\$ 0,66
20	tocino ahumado	gr.	20	100,00%	\$ 0,26	\$ 0,26
20	vino tinto	ml.	20	100,00%	\$ 0,16	\$ 0,16
55	portobelos	gr.	55	100,00%	\$ 0,50	\$ 0,50
15	mantequilla	gr.	15	100,00%	\$ 0,03	\$ 0,03
5	harina	gr.	5	100,00%	\$ 0,02	\$ 0,02
20	chalotes	gr.	18	90,00%	\$ 0,04	\$ 0,04
10	ajo	gr.	8	80,00%	\$ 0,02	\$ 0,02
30	aceite de oliva	ml.	30	100,00%	\$ 0,36	\$ 0,36
15	vino blanco	gr.	15	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
20	mantequilla	gr.	20	100,00%	\$ 0,04	\$ 0,04
15	Jugo de limon	ml.	15	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
20	cilantro	gr.	15	75,00%	\$ 0,06	\$ 0,05
8	oregano	gr.	8	100,00%	\$ 0,07	\$ 0,07
30	aceite	ml.	30	100,00%	\$ 0,09	\$ 0,09
180	papa jubaleña	gr.	150	83,33%	\$ 0,45	\$ 0,38
15	crema de leche	ml.	15	100,00%	\$ 0,05	\$ 0,05
15	romero	gr.	10	66,67%	\$ 0,08	\$ 0,05
45	queso cheddar	gr.	45	100,00%	\$ 0,58	\$ 0,58
5	sal de naranja	gr.	5	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		820	gr.	<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 3,14
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2	DE	410		gr.
<b>TECNICAS</b>			<b>FOTO</b>			
<p>1.- Marinar el langostino con limon, perejil, romero pimienta y reservar.</p> <p>2.-En un molde armar una capa de papas, intercalar con la crema de leche aromatizada con romero, repetir este proceso varias veces agregar queso y sal de naranja.</p> <p>3.- Salsa.- Saltear los chalote en mantequilla, agregar portobelo, el vino,dejar evaporar, espesar con roux y salpimentar.</p> <p>4.-Sal pimentar la pechuga y grillar.</p> <p>5.- Sellar el filet mignon y terminar la coccion en el horno.</p> <p>6.- Grillar el langostino .</p> <p>7.-Hornear las mil hojas de papa.</p> <p>8- Servir el filet mignon con su salsa.</p>						

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**


<b>RECETA: Tres mosqueteros con mil hojas de papa.</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Langostinos limpios.</li><li>• Pechugas fileteadas.</li><li>• Queso rallado.</li><li>• Papas en chips.</li><li>• Perejil en chiffonade.</li><li>• Chalotes en brunoise.</li></ul>	Langostinos, pechugas fileteadas, queso rallado.	



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Ternera rellena en salsa de verduras con crostinis de hierbas, cebolla rostizada				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
150	lomo de ternera	gr.	145	96,67%	\$ 1,50	\$ 1,45
10	piñones	gr.	10	100,00%	\$ 1,16	\$ 1,16
55	huevos cocidos	gr.	45	81,82%	\$ 0,15	\$ 0,12
60	queso mozzarella	gr.	60	100,00%	\$ 0,43	\$ 0,43
100	espinaca	gr.	80	80,00%	\$ 0,25	\$ 0,20
<b>salsa:</b>						
20	chalote	gr.	18	90,00%	\$ 0,08	\$ 0,07
30	cebolla perla	gr.	28	93,33%	\$ 0,12	\$ 0,11
50	zanahoria	gr.	44	88,00%	\$ 0,30	\$ 0,26
60	apio	gr.	50	83,33%	\$ 0,16	\$ 0,13
70	tomate	gr.	60	85,71%	\$ 0,18	\$ 0,15
50	consome de res	ml.	50	100,00%		
25	mantequilla	gr.	25	100,00%	\$ 0,05	\$ 0,05
25	harina	gr.	25	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
<b>Crostines:</b>						
50	harina de trigo	gr.	50	100,00%	\$ 0,16	\$ 0,16
50	harina de papa chola	gr.	50	100,00%	\$ 0,48	\$ 0,48
13	azucar	gr.	13	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
9	manteca	gr.	9	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
30	leche	ml.	30	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
6	romero	gr.	3	50%	\$ 0,04	\$ 0,02
8	tomillo	gr.	2	25%	\$ 0,06	\$ 0,02
8	salvia	gr.	2	25%	\$ 0,18	\$ 0,05
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		801	gr.	<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 2,53
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2	DE	401	gr.	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Relleno.- Mezclar los piñones con el huevo cocido, y la espinaca previamente blanqueada.</p> <p>2.- Rellenar la ternera, bridar y sellar.</p> <p>3.- salsa: saltear las verduras agregar consome dejar cocer, luego procesar, salpimentar y dejar cocer la ternera.</p> <p>4.-Crostinis.-Tamizar las harinas y salpimentar, agregamos azucar, manteca y leche, amasar y dejar reposar por diez minutos agregar las hierbas , volver amasar, estirar la masa y cortar en rectangulos y hornear .</p> <p>5.- Cortar en diagonal el lomo y bañar con la salsa.</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**RECETA: Ternera rellena en salsa de verduras con crostinis de hierbas y  
cebollas rostizadas**


<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ternera fileteada.</li><li>• Verduras en concasse.</li><li>• Masa de crostinis.</li><li>• Hierbas en chiffonade.</li><li>• Cebollas en aros.</li><li>• Huevo cocido.</li><li>• Espinaca blanqueada.</li></ul>	Filetes de ternera, verduras y crostinis.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para el roux poner la misma cantidad de mantequilla como de harina.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Papas cocidas en eneldo con pescado sierra en salsa de naranja				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
170	pescado sierra	gr.	150	88,24%	\$ 0,75	\$ 0,66
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	ml.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
18	ajo	gr.	15	83,33%	\$ 0,04	\$ 0,03
20	limon	ml.	20	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
10	almendras	gr.	10	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
<b>Salsa:</b>						
50	jugo de naranja	gr.	50	100,00%	\$ 0,16	\$ 0,16
50	vino moscatel	ml.	50	100,00%	\$ 0,17	\$ 0,17
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
12	hojas de menta	gr.	10	83,33%	\$ 0,04	\$ 0,03
15	mantequilla	gr.	15	100,00%	\$ 0,03	\$ 0,03
15	harina	gr.	15	100,00%	\$ 0,05	\$ 0,05
20	chalote	gr.	18	90,00%	\$ 0,06	\$ 0,05
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
40	fumet	ml.	40	100,00%		
<b>Ensalada:</b>						
30	zucchini amarillo	gr.	30	100,00%	\$ 0,02	\$ 0,02
30	zucchini verde	gr.	30	100,00%	\$ 0,02	\$ 0,02
30	choclo	gr.	30	100,00%	\$ 0,19	\$ 0,19
40	pimiento rojo	gr.	30	75,00%	\$ 0,25	\$ 0,19
70	papa rompe	gr.	50	71,43%	\$ 0,10	\$ 0,07
30	cebollin	gr.	30	100,00%	\$ 0,24	\$ 0,24
10	aceite de oliva	ml.	10	100,00%	\$ 0,12	\$ 0,12
5	vinagre de jerez	ml.	5	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
<b>Papas :</b>						
130	papa gabriela	gr.	110	85%	\$ 0,20	\$ 0,17
20	eneldo	gr.	20	100%	\$ 0,24	\$ 0,24
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		743 g		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 1,37
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2 DE		372 gr.		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
1.- Cocer las papas en infusion de eneldo. 2.- Salsa.-Cocer la naranja con fumet, salpimentar y espesar con roux. 3.- Sellar el filete de pescado. 4.-Colocar las almendras sobre el filete y terminar su coccion en el horno. 5.- Poner el filete sobre la salsa.						





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Papas cocidas en eneldo con pescado sierra en salsa de naranja.</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papas en forma cilíndrica.</li><li>• Pescado fileteado.</li><li>• Salsa de naranja.</li><li>• Roux.</li></ul>	Papas cilíndricas, filetes de pescado con roux.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para salsa se debe cortar la naranja en gajos.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Mar y tierra con crocante de papa y tocte				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
180	langostino	gr.	160	88,89%	\$ 1,62	\$ 1,44
15	tocino	gr.	15	100,00%	\$ 0,19	\$ 0,19
160	pechuga	gr.	160	100,00%	\$ 1,40	\$ 1,40
25	harina	gr.	25	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
20	aceite	gr.	20	100,00%	\$ 0,06	\$ 0,06
35	champagne	gr.	35	100,00%	\$ 0,44	\$ 0,44
50	uva	gr.	50	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
20	chalote	gr.	15	75,00%	\$ 0,06	\$ 0,05
250	champiñones shitake	gr.	30	12,00%	\$ 2,01	\$ 0,24
15	mantequilla	gr.	15	100,00%	\$ 0,03	\$ 0,03
50	crema de leche	ml.	50	100,00%	\$ 0,15	\$ 0,15
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
Crocante:						
100	papa super chola	gr.	80	80,00%	\$ 0,30	\$ 0,24
100	papa jubalena	gr.	80	80,00%	\$ 0,30	\$ 0,24
10	queso parmesano	gr.	10	100,00%	\$ 0,19	\$ 0,19
100	tocte	gr.	80	80,00%	\$ 0,35	\$ 0,28
Salsa de chutney:						
70	pulpa de mango	gr.	70	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
20	consome de pollo	ml.	20	100,00%		\$ 0,00
10	vinagre	ml.	10	100,00%	\$ 0,07	\$ 0,07
10	azucar	gr.	10	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
8	jengibre	gr.	5	62,50%	\$ 0,03	\$ 0,02
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		943 gr.		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 2,68
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2 DE		472 gr.		
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Envolver el langostino primero con el tocino y finalmente con fileet de pollo.</p> <p>2.- Sellar y cocinar sobre la salsa.</p> <p>3.- Saltear en aceite y mantequilla los chalote agregar champiñones shitake, champagne consome. Reducir la cocción, agregar las uvas salpimentar y espesar con roux si es necesario.</p> <p>4.- Chutney.-Cocer la pulpa en consome y sal , en otra cacerola reducir el vinagre, con el jengibre y azucar e incorporar a la preparacion anterior.</p> <p>5. Hacer un puré,rellenar con el chutney y pasar por tocte.</p> <p>6.- Freir el crocante de papa.</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Mar y tierra con crocante de papa y tocte</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Langostinos limpios.</li><li>• Pechugas fileteadas.</li><li>• Tocte triturado.</li><li>• Uvas sin semillas.</li><li>• Chalotes en brunoise.</li><li>• Mango en brunoise.</li><li>• Pimiento en juliana.</li><li>• Papas cocidas.</li></ul>	Filetes de pechuga, langostinos y uvas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para el roux poner la misma cantidad de mantequilla como de harina.</li><li>• Obtener un puré espeso.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Pavo marsalla con papas en salsa de ciruelas papas y vegetales				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
150	pechugas de pavo	gr.	150	100,00%	\$ 1,29	\$ 1,29
50	harina	gr.	50	100,00%	\$ 0,15	\$ 0,15
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
50	aceite	ml.	50	100,00%	\$ 0,15	\$ 0,15
15	mantequilla	gr.	15	100,00%	\$ 0,03	\$ 0,03
25	vino blanco	ml.	25	100,00%	\$ 0,14	\$ 0,14
4	harina	gr.	4	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
Vegetales:						
55	sukini verde	gr.	50	90,91%	\$ 0,06	\$ 0,05
40	pimiento rojo	gr.	30	75,00%	\$ 0,10	\$ 0,08
50	champiñones portobelo	gr.	50	100,00%	\$ 0,45	\$ 0,45
1	sal	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
150	papa esperanza	gr.	140	93,33%	\$ 0,70	\$ 0,65
50	ciruela pasa	gr.	50	100,00%	\$ 0,25	\$ 0,25
50	queso crema mascarpo	gr.	50	100,00%	\$ 1,39	\$ 1,39
30	mantequilla	gr.	30	100,00%	\$ 1,00	\$ 1,00
8	soya	ml.	8	100,00%	\$ 1,00	\$ 1,00
50	vino tinto	ml.	50	100,00%	\$ 8,36	\$ 8,36
10	harina	gr.	10	100,00%	\$ 3,05	\$ 3,05
15	azucar	gr.	15	100,00%	\$ 0,50	\$ 0,50
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		781	gr.	<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 9,30
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2	DE	391	gr.	
<b>TECNICAS</b> 1. Pasar los filetes por harina. 2. Sellar los filetes y terminar la coccion en la salsa. 3.- Saltear los chalote en mantequilla, agregar champiñones portobelos, vino blanco y las pechugas, incorporar el consome, salpimentar y espesar con roux. 4.- salsa : saltear las papas en mantequilla colocar el vino dejar reducir, agregar salsa de soya y salpimentar. 3.- Coccer las papas a vapor y bañar con la salsa en el momento de servir.				<b>FOTO</b> 		



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**


<b>RECETA: Pavo marsalla con papas en salsa de ciruelas pasas y vegetales</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pechuga fileteada.</li><li>• Chalotes en brunoise.</li><li>• Zuquinis en rodajas.</li><li>• Papas en parmentier.</li><li>• Pimientos en juliana.</li></ul>	Pechugas fileteadas y verduras	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sacar el exceso de harina de las pechugas.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Galletas de papas y tomillo con mix de vegetales y chuleta en salsa de chicha				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
160	chuletas de cerdo	gr.	160	100%	\$ 1,20	\$ 1,20
50	chicha	gr.	50	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
10	mantequilla	gr.	10	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
10	harina	gr.	10	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
Galletas:						
60	papa chola	gr.	50	83%	\$ 0,16	\$ 0,13
50	harina	gr.	50	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
25	manteca	gr.	25	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
30	azucar	gr.	30	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
18	tomillo	gr.	15	83%	\$ 0,20	\$ 0,17
15	jugo de limon	ml.	15	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
30	leche	ml.	30	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
15	ralladura de limon	gr.	15	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
55	yemas	gr.	18	33%	\$ 0,15	\$ 0,05
Vegetales:						
25	habas	gr.	25	100%	\$ 0,13	\$ 0,13
20	queso	gr.	20	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
25	choclo amarillo	gr.	25	100%	\$ 0,16	\$ 0,16
80	aceite	ml.	80	100%	\$ 0,24	\$ 0,24
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
5	oregano	gr.	5	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
2	mostaza dijon	gr.	2	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
45	huevos	gr.	45	100%	\$ 0,12	\$ 0,12
20	pure de yuca	gr.	20	100%		
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		684	gr.	<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 1,49
<b>CANT. PORCIONES:</b>		2	DE	342	gr.	
<b>TECNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Sellar la chuleta y cocer en el horno en su marinada.</p> <p>2.- Amasar la harina con la papa agregar la manteca, azucar, tomillo ralladura de limon, jugo de limon, leche e incorporar las yemas amasar y dejar reposar por diez minutos, luego estirar la masa y cortar en cuadrados.</p> <p>3.- Hornear las galletas por 15 minutos.</p> <p>4.- Salsa.: hacer una mayonesa con huevo sal , mostaza, oregano y aceite.</p> <p>5.- Blanquear los vegetales y mezclar con la salsa.</p> <p>6.- Armar las galletas intercalando con los vegetales.</p> <p>7.- Extender el puré con brocha sobre un silpat, hornear por 5 min .</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Galletas de papas en mix de vegetales, chuleta en salsa de chicha.</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Habas peladas.</li><li>• Chuletas marinadas.</li><li>• Masa para galletas.</li><li>• Salsa para vegetales.</li><li>• Puré de yuca.</li></ul>	Chuletas marinadas con galletas horneadas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es aconsejable marinar la chuleta un día antes a la preparación.</li><li>• Los vegetales solo deben ser blanqueados.</li><li>• Hacer un puré ligero.</li></ul>






*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Trilogía de tubérculo y costilla de borrego				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
50	costilla de borrego	gr.	50	100%	\$ 0,16	\$ 0,16
25	aceite de girasol	ml.	25	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
7	mostaza dijon	gr.	7	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
18	romero	gr.	15	83%	\$ 0,07	\$ 0,06
25	mantequilla	ml.	25	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
10	perejil	gr.	10	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
20	avellanas	gr.	20	100%	\$ 0,32	\$ 0,32
10	mantequilla	gr.	10	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
5	harina	gr.	5	100%	\$ 0,02	\$ 0,02
20	vino tinto	ml.	20	100%	\$ 0,22	\$ 0,22
30	consome de res	ml.	30	100%		
20	chalote	gr.	15	75%	\$ 0,06	\$ 0,05
18	ajo	gr.	15	83%	\$ 0,06	\$ 0,05
Trilogia:						
50	papa rompe	gr.	42	84%	\$ 0,15	\$ 0,13
20	remolacha	gr.	20	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
6	cardamomo	gr.	3	50%	\$ 0,03	\$ 0,02
25	crema de leche	ml.	25	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
10	avellanas	gr.	10	100%	\$ 0,16	\$ 0,16
45	papa chaucha	gr.	42	93%	\$ 0,11	\$ 0,10
10	piñones	gr.	10	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
20	albahaca	gr.	15	75%	\$ 0,16	\$ 0,12
10	ajo	gr.	10	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
20	aceite de oliva	ml.	20	100%	\$ 0,24	\$ 0,24
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
25	crema de leche	ml.	25	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
50	papa blanca	gr.	42	84%	\$ 0,15	\$ 0,13
22	mashua	gr.	20	91%	\$ 0,10	\$ 0,09
10	almendras	gr.	10	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
25	crema de leche	ml.	25	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
<b>CANT. PRODUCIDA:</b>		568 gr.		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 4,16
<b>CANT. PORCIONES:</b>		1 De		568 gr		
<b>TECNICAS :</b> 1.- Salpimentar y sellar la costilla. 2.- Hacer una costra de mantequilla, mostaza, hierbas y almendras. 3.- Cubrir un lado de la carne de la costilla con la costra y terminar su coccion en el horno. 4.- Pesto: Procesar el aceite, ajo, albahaca, piñones, crema de leche y salpimentar. 5.- salsa sofreir el ajo con chalote y agregar el vino, dejar evaporar incorporar consome y espesar con un roux. 5.- Hacer un puré de cada variedad.mezclar cada uno con sus ingredientes.				<b>FOTO</b> 		



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Trilogía de tubérculos y costillas de borrego</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Costillas marinadas.</li><li>• Jugo de remolacha.</li><li>• Puré de mashua.</li><li>• Salsa pesto.</li><li>• Puré de papas.</li></ul>	Costillas marinadas, puré de mashua, papas y salsa pesto.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las costillas previamente selladas, luego colocar la costra de mantequilla, mostaza Dijon, almendras y hierbas frescas.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Lomo de cerdo al gril con duo de papas estofadas				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
150	papas chola	gr.	130	87%	\$ 0,46	\$ 0,39
15	vino blanco	ml.	15	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
8	cognac	ml.	8	100%	\$ 0,14	\$ 0,14
30	consome de cerdo	ml.	30	100%		
20	mantequilla	gr.	20	100%	\$ 0,04	\$ 0,04
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
15	aceite de oliva	ml.	15	100%	\$ 0,18	\$ 0,18
20	cebolla paitaña	gr.	15	75%	\$ 0,20	\$ 0,15
20	pimiento verde	gr.	15	75%	\$ 0,06	\$ 0,05
20	pimiento rojo	ml.	15	75%	\$ 0,06	\$ 0,05
20	tomate	gr.	15	75%	\$ 0,06	\$ 0,05
85	lomo cerdo	gr.	80	94%	\$ 0,78	\$ 0,73
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
50	Jugo de naranja	ml.	50	100%	\$ 0,42	\$ 0,42
10	salsa inglesa	gr.	10	100%	\$ 0,09	\$ 0,09
20	ajo	gr.	18	90%	\$ 0,06	\$ 0,05
	ensalada:					
28	sukini amarillo	gr.	25	89%	\$ 0,08	\$ 0,07
28	sukini verde	gr.	25	89%	\$ 0,07	\$ 0,06
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		488 gr		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 2,57
<b>CANT. PORCIONES</b>		1		<b>DE</b>		488 gr.
<b>TECNICAS :</b>			<b>FOTO</b>			
1.- Grillar el lomo con los zuquinis. 2.- Saltear las papas y coccer con la marinada del lomo. 3.- Decorar el plato con la costra de yuca.						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Lomo de cerdo al grill con dúo de papas estofadas</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chalotes en brunoise.</li><li>• Pimientos en brunoise.</li><li>• Tomates en concasse.</li><li>• Lomo marinado.</li><li>• Papas en parmentier.</li><li>• Zuquinis en rodajas.</li></ul>	Lomo marinado, papas en parmentier	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marinar el lomo un día antes.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*




FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Espuma de locro con ternera confitada				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
100	lomo de ternera	gr.	80	80%	\$ 1,00	\$ 0,80
60	aceite	gr.	60	100%	\$ 0,18	\$ 0,18
30	ajo	gr.	30	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
20	romero	gr.	15	75%	\$ 0,08	\$ 0,06
20	tomillo	gr.	15	75%	\$ 0,09	\$ 0,07
5	laurel	gr.	5	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
15	oregano	gr.	15	100%	\$ 0,14	\$ 0,14
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
Emulsion:						
50	papa gabriela	gr.	42	84%	\$ 0,08	\$ 0,07
20	cebolla	gr.	15	75%	\$ 0,02	\$ 0,02
20	pimiento	gr.	15	75%	\$ 0,10	\$ 0,08
200	tomate	gr.	50	25%	\$ 0,10	\$ 0,03
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
3	laurel	gr.	3	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
18	ajo	gr.	15	83%	\$ 0,05	\$ 0,04
18	romero	gr.	15	83%	\$ 0,10	\$ 0,08
50	aceite	ml.	50	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
	locro:					
90	papa chaucha	gr.	85	94%	\$ 0,35	\$ 0,33
10	aceite de color	ml.	10	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
10	cilantro	gr.	8	80%	\$ 0,20	\$ 0,16
10	puerro	gr.	10	100%	\$ 0,56	\$ 0,56
50	leche	ml.	50	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
60	crema de leche	ml.	60	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		653 gr.		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 3,63
<b>CANT. PORCIONES</b>		1 DE		<b>653 gr.</b>		
<b>TECNICAS :</b>					<b>FOTO</b>	
<p>1.- Locro: Sellar las papas en aceite de color, cuando esten blandas añadir consome, puerro y cilantro por diez minutos y retirar, agregar la leche y procesar con crema de leche.</p> <p>2.- Introducir la ternera en una bolsa al vacio con aceite de oliva , hierbas , ajo, sal y pimienta.</p> <p>3.- Cocer la ternera por dos horas en su misma bolsa y dorarle en aceite de oliva para finalizar.</p> <p>4.-Emulsion de la papa: en una placa colocar primero la cebolla,luego las papas salpimentar, pimiento, tomate, laurel ajo romero, aceite llevar al horno. aproximado por cuarenta minutos. Luego procesar hasta obtener una emulsion</p> <p>5.- Agregar el locro en el sifon.</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Espuma de locro con ternera confitada</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ternera marinada.</li><li>• Cebolla en brunoise.</li><li>• Pimiento en brunoise.</li><li>• Cebolla en juliana.</li><li>• Tomate en concasse.</li></ul>	Ternera marinada, vegetales pcados.	<ul style="list-style-type: none"><li>• La ternera, introducir en una bolsa al vacío.</li><li>• Cocer la ternera por dos horas.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*







*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Costilla de cerdo en salsa de cerveza y papa gratinada				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
100	costilla de cerdo	gr.	100	100%	\$ 1,73	\$ 1,73
100	cerveza negra	ml.	100	100%	\$ 0,77	\$ 0,77
30	fondo oscuro	ml.	30	100%		
55	cebolla	gr.	50	91%	\$ 0,07	\$ 0,06
65	tomates	gr.	60	92%	\$ 0,15	\$ 0,14
18	tomillo	gr.	15	83%	\$ 0,13	\$ 0,11
10	oregano	gr.	10	100%	\$ 0,08	\$ 0,08
20	aceite	ml.	20	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
150	papas bolona	gr.	145	97%	\$ 0,40	\$ 0,39
20	aceite	ml.	20	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
25	ajo	gr.	25	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
50	mantequilla	gr.	50	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
50	tocte	gr.	50	100%	\$ 0,29	\$ 0,29
15	romero	gr.	15	100%	\$ 0,07	\$ 0,07
Ensalada:						
30	rucula	gr.	30	100%	\$ 0,25	\$ 0,25
1	pimienta	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	sal	gr.	1	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
10	vinagre de jerez	ml.	10	100%	\$ 0,14	\$ 0,14
10	aceite	ml.	10	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		744 gr		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 2,59
<b>CANT. PORCIONES</b>		2 DE				372 gr.
<b>TECNICAS :</b>				<b>FOTO</b>		
1.- Truturar el tocte y mezclar con la mantequillas, hierbas y salpimentar. 2.- Incorporar en los cortes realizados en la papa la pasta para gratinar. 3.- Sellar la costilla . 4.-mezclar con la salsa y terminar la cocción en el horno						

Ana Katerine Alvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Costillas de chanco en salsa de cerveza y papas gratinadas</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papa cocidas al vapor.</li><li>• Verduras en brunoise.</li><li>• Costillas marinadas.</li><li>• Polvo de tocte.</li><li>• Pasta de mantequilla y hierbas.</li></ul>	Costillas marinadas, papas al vapor con pasta de mantequilla y tocte.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Luego que la papa este cocida hacer cortes diagonales.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**3.7.3 Recetas de Postres:**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Mouse de papa con coulis de maracuya				
FECHA:		9 de Mayo de 2013				
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
c/n	agua de la papa	ml.	5			
55	yema de huevo	gr.	10	18,18%	\$ 0,15	\$ 0,03
50	chocolate	gr.	50	100,00%	\$ 1,79	\$ 1,79
55	claras de huevo	gr.	15	27,27%	\$ 0,15	\$ 0,04
13	vodka	ml.	13	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
55	crema de leche	ml.	55	100,00%	\$ 1,50	\$ 1,50
2,5	gelatina sin sabor	gr.	2,5	100,00%	\$ 0,09	\$ 0,09
15	azucar	gr.	15	100,00%	\$ 0,02	\$ 0,02
<b>Cremoso de papa:</b>						
20	pure de papa	gr.	20	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
55	yema de huevo	gr.	18	32,73%	\$ 0,15	\$ 0,05
6	azucar	gr.	6	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
5	mantequilla	gr.	5	100,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
1	gelatina sin sabor	gr.	1	100,00%	\$ 0,04	\$ 0,04
<b>Biscuit de papa y almendras:</b>						
18	harina de papa	gr.	18	100,00%	\$ 0,18	\$ 0,18
25	azucar impalpable	gr.	25	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
55	yema de huevo	gr.	18	32,73%	\$ 0,15	\$ 0,05
25	almendras	gr.	25	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
55	huevos	gr.	18	32,73%	\$ 0,15	\$ 0,05
15	azucar	gr.	18	120,00%	\$ 0,01	\$ 0,01
110	claras de huevo	gr.	45	40,91%	\$ 0,15	\$ 0,06
<b>coulis:</b>						
40	pulpa de maracuya	gr.	42	105,00%	\$ 0,03	\$ 0,03
90	azucar	gr.	90	100,00%	\$ 0,09	\$ 0,09
15	glucosa	gr.	15	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		524,5 gr		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,90
<b>CANT. PORCIONES</b>		5 DE		105 gr.		
<b>TECNICAS :</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Mousse: Fundir el chocolate, agregar la crema caliente, vodka , yema y almibar de papa. Batir las claras a punto de nieve e incorporar a la preparacion anterior en forma envolvente.Incorporar la gelatina hidratada .</p> <p>2.- Biscuit.- Batir los huevos con el azucar a punto letra, incorporar la harina y la almendra, a parte batir la clara con el azucar agregar en forma envolvente a la mezcla anterior y hornear.</p> <p>3.- Cremoso:Cocer la pulpa con la azucar y la yema. Retirar del fuego y colocar la mantequilla finalmente la gelatina hidratada.</p> <p>4.- Armar en un molde el biscuit, la prepacion del mousse, el cremoso de papa y finalmente otra capa de mousse.</p> <p>2.- Refrigerar el mousse.</p> <p>3.- Coulis de maracuya: cocer la maracuya con el azucar y la glucosa. Dejar reducir .</p>						

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Mousse de papa con coulis de maracuyá</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelatina hidratada.</li><li>• Crema de leche montada.</li><li>• Puré de papas.</li><li>• Cremoso de papa.</li><li>• Biscuit.</li></ul>	Puré de papa, biscuit y cremoso	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incorporar la gelatina hidratada siempre al final de la preparación.</li><li>• Para el cremoso obtener un puré ligero y fino.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
<b>FICHA TECNICA DE:</b>		<b>Panacota de papa con salsa de frutos del bosque</b>				
<b>FECHA:</b> 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
<b>Panacota:</b>						
95	leche	ml.	95	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
55	yemas	gr.	35	63,64%	\$ 0,15	\$ 0,10
55	azucar	gr.	55	100,00%	\$ 0,06	\$ 0,06
5	gelatina sin sabor	gr.	5	100,00%	\$ 0,18	\$ 0,18
8	amaretto	gr.	8	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
160	crema de leche	ml.	160	100,00%	\$ 0,48	\$ 0,48
110	pulpa de papa	gr.	110	100,00%	\$ 0,29	\$ 0,29
<b>Salsa:</b>						
100	mora de castilla	gr.	100	100,00%	\$ 0,50	\$ 0,50
10	licor de fresa	ml.	10	100,00%	\$ 0,08	\$ 0,08
35	frutilla	gr.	35	100,00%	\$ 0,29	\$ 0,29
15	glucosa	gr.	15	100,00%	\$ 0,10	\$ 0,10
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		628 gr		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,45
<b>CANT. PORCIONES</b>		5 DE		126 gr.		
<b>TECNICAS :</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Pana cota: Cocer la crema con el azucar, vainilla, pure de papa por cinco minutos, incorporar la gelatina. Retirar del fuego añadir amareto.</p> <p>2.- Colocar en moldes la preparacion .</p> <p>3.-Refrigerar por dos horas.</p> <p>4.- salsa de frutos rojos: Cocer los frutos macerados, con la glucosa, limon y dejar reducir.</p>						



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Pana cota de papa con salsa de frutos del bosque.</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutos rojos macerados.</li><li>• Ralladura de limón.</li><li>• Gelatina hidratada.</li><li>• Crema inglesa.</li></ul>	Frutos rojos macerados con crema inglesa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los moldes deben estar previamente fríos antes de colocar la mezcla.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*







*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		<b>Volcán de papa con espuma de canela y papa</b>				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
63	chocolate	gr.	63	100,00%	\$ 0,63	\$ 0,63
63	mantequilla	gr.	63	100,00%	\$ 0,13	\$ 0,13
110	huevos	gr.	75	68,18%	\$ 0,30	\$ 0,20
55	yemas	gr.	25	45,45%	\$ 0,15	\$ 0,07
43	azucar	gr.	43	100,00%	\$ 0,09	\$ 0,09
3	extracto de vainilla	gr.	3	100,00%	\$ 0,03	\$ 0,03
30	harina de papa	gr.	30	100,00%	\$ 0,29	\$ 0,29
Espuma de papa y canela:						
250	crema de leche	ml.	250	100,00%	\$ 0,25	\$ 0,25
120	papa	gr.	100	83,33%	\$ 0,70	\$ 0,58
35	azucar	gr.	35	100,00%	\$ 0,04	\$ 0,04
10	canela	gr.	10	100,00%	\$ 0,09	\$ 0,09
1	carga para sifon	uni	1	100,00%	\$ 3,00	\$ 3,00
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		698	<b>gr COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,90	
<b>CANT. PORCIONES</b>		6 DE	116 gr.			
<b>TECNICAS :</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1.- Volcan: En el chocolate fundido agregar la mantequilla derretida, combinar con los huevos, yemas, azucar, extracto de vainilla e incorporar las harinas.</p> <p>2.- Hornear por quince minutos.</p> <p>3.- Espuma de canela y papa: hervir la crema con el pure de papa, azucar y la canela en polvo una vez frio colocar en el sifón.</p>						

Ana Katherine Álvarez Caamilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**


<b>RECETA: Volcán de papa con espuma de canela</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papa rallada.</li><li>• Huevos batidos.</li><li>• Crema batida.</li><li>• Chocolate fundido.</li></ul>	Papa rallada y chocolate fundido.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se puede utilizar la misma cantidad de harina de trigo con la harina de papa, o más harina de papa que de trigo.</li><li>• Utilizar el sifón y llevar a la nevera que se enfríe.</li></ul>



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**3.7.4 Recetas de Bebidas:**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
<b>FICHA TECNICA DE:</b>		<b>Appetizer de papa</b>				
<b>FECHA:</b> 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
20	vodka	ml.	20	100%	\$ 0,24	\$ 0,24
15	almibar	ml.	15	100%	\$ 0,09	\$ 0,09
15	jugo de limon	ml.	15	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
4	hielo	uni	4	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
15	agua de coccion de pap	ml.	15	100%		
	rodajas de limon					
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		69 gr		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,56
<b>CANT. PORCIONES</b>		1 DE				69 gr.
<b>TECNICAS :</b>				<b>FOTO</b>		
1.- Mezclar todos los ingredientes en una coctelera 2.-Servir con rodaja de limon.						

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

<b>RECETA: Appetizer de papa</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua de la cocción de las papas.</li> </ul>	Agua de papas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede saborizar el agua de las papas con</li> </ul>

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



• Limón en rodajas		especias dulces.
--------------------	--	------------------

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE:		Alexander de papa				
FECHA: 9 de Mayo de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. Neta	Rend. E	PRECIO U	PRECIO C.U.
25	papa chaucha cocida	gr.	25	100,00%	\$ 0,07	\$ 0,07
15	papa esperanza cocida	gr.	15	100,00%	\$ 0,12	\$ 0,12
15	brandy	ml.	15	100,00%	\$ 0,31	\$ 0,31
50	crema de leche	ml.	50	100,00%	\$ 0,15	\$ 0,15
20	almibar	ml.	20	100,00%	\$ 0,02	\$ 0,02
10	kalua	ml.	10	100,00%	\$ 0,11	\$ 0,11
5	canela en polvo	gr.	5	100,00%	\$ 0,04	\$ 0,04
5	hielo	unid	5	100,00%		
<b>CANT. PRODUCIDA</b>		145 gr.		<b>COSTO POR PORCION:</b>		\$ 0,41
<b>CANT. PORCIONES</b>		2 DE		72,5 gr.		
TECNICAS :			FOTO			
1.- Licuar todos los ingredientes. 2.- Servir con canela molida.						

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

RECETA: Alexander de papa		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



<ul style="list-style-type: none"><li>• Agua de la cocción de papas.</li><li>• Puré de papas.</li></ul>	Puré de papas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se puede saborizar el agua de las papas con especias dulces</li></ul>
---	----------------	---

#### 4 CONCLUSIONES

Del análisis bibliográfico y virtual sobre el origen de la papa producción a nivel mundial, en el Ecuador y en el cantón Cuenca; las características del tubérculo, valor alimenticio y nutritivo, variedades y exigencias de los paladares de la colectividad cuencana; recetas para la preparación de veinte platos de entrada, fuertes, postres y bebidas, ya sea de sal o de dulce, con las nueve variedades de papas más apetecidas por los paladares cuencanos y en función de los objetivos general y específicos declarados en el esquema de la monografía, se declaran las siguientes conclusiones:

La papa llamada originalmente “Kausay” que significa sustento de vida con abundante contenido de almidón, carbohidratos, proteínas, potasio, fibra y vitamina C y B, que a más de su alto valor nutritivo ayuda a la digestibilidad, alivia enfermedades intestinales, estomacales y cardiovasculares, combate la acidificación de la sangre.

La papa es un tubérculo originario y cultivado por los pueblos nativos de la parte alta del valle del Cuzo y norte de Bolivia, luego se extendieron estos cultivos por el resto de países andinos, de América del Norte y luego a Europa.

De entre las nueve variedades de papas, las más apetecidas por los paladares de la colectividad cuencana se sitúan la Súper chola, seguida de la Chola y Chaucha amarilla, por su sabor, color, cremocidad y por ser utilizados en una variedad de platos.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

Se consideran 3 métodos para la cocción de las diferentes variedades de papa; la cocción lenta por húmedo o expansión; cocción rápida por color seco y concentración y cocción mixta y combinada, recomendadas para la preparación y montaje de los veinte platos propuestos.

La novedad del trabajo monográfico radica en la propuesta de veinte recetas innovadoras de platos, platos fuertes, postres y bebidas, de sal o dulce que pueden ser que pueden ser preparados utilizando como primer ingrediente las nueve variedades de papas que poseen un alto nivel nutritivo y curativo.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## 5 BIBLIOGRAFÍA:

Andrade, Jorge et al. Catalogo cultivares de papas nativas Sierra centro norte del país. Quito, s. ed. 2010.

Arce, Fernando. El cultivo de la patata. 2ª ed. Quito, s. ed, 2002.

*López Merino, Josefina, Nutrición y salud para todos, Editorial Trillas, México, 1999.*

Le Cordon Bleu. Las Técnicas del Chef. Londres, ed. Blume, 2004.

Pumisacho y Sherwood 35, Manuel Pumisacho Manuel y Stephen. El cultivo de la papa en el Ecuador. Quito: INIAP-CIP, 2002.

*Pumisacho, Manuel y Stephen Sherwood. El cultivo de la papa en Ecuador. Quito, ed. INIAP –CIP, 2002.*

Reinoso R. 2, Iván. El cultivo de papa y su participación en la economía ecuatoriana. Quito: EESC, PNRT \_- Papa, 2012.

*Uquillas, Jorge et al. La papa en los sistemas de producción agropecuaria de la sierra ecuatoriana. Quito, Corporación Andina de Gerencia Social, 1990*

Uquillas 44, Jorge et.al. La papa en los sistemas de produccion agropecuaria. Quito: Corporación Andina, 1992.

Wright, Jeni et al. Guía completa de las Técnicas Culinarias. Barcelona, ed. Blume, 1997.

Zapata, Sergio. Diccionario de Gastronomía Peruana. Lima, ed. Universidad de San Martín de Porres, 2006.

## FUENTES DE INTERNET

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ra%C3%ADz\\_\(bot%C3%A1nica\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Ra%C3%ADz_(bot%C3%A1nica)). 5 de enero de 2013. 19 de abril de 2013.

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/papas%208.htm>.» s.f.

[http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=1529&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.com_remository&Itemid=&func=startdown&id=1529&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)).» s.f.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

\_papa\_1.htm, <http://www.peruecologico.com.pe/flo.diaz-desarrolloweb>, XIV Congreso Nacional de Papa. <http://sistemaproductopapamich.org/nosotros.php>. 21 de Enero de 2012. «El Comercio.» Lunes de Noviembre de 2010. <http://es.scribd.com/doc/38151787/MIS-FICHAS-TECNICAS>. s.f. [http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum\\_tuberosum](http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum). Junio de 2008. 3 de Mayo de 2013. <http://geoportal.magap.gob.ec/censos.html>. s.f. «[http://nutricionysaludenjaume.blogspot.com/2013\\_03\\_01\\_archive.html](http://nutricionysaludenjaume.blogspot.com/2013_03_01_archive.html).» 27 de Marzo de 2013. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/papas%208.htm>. 7 de Octubre de 2012. 3 de Mayo de 2013 <<http://www.alimentacion-sana.com>>. <http://www.conocetucocina.com.ar/propiedades/pn00733.htm>. s.f. (<http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/tecnicas-basicas-cocina/tecnicas-basicas-cocina.pdf>) [http://www.peruecologico.com.pe/flo\\_papa\\_1.htm](http://www.peruecologico.com.pe/flo_papa_1.htm). s.f. [http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20378-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20378-DETALLE_REPORTAJESPADRE). s.f. <http://www.talentosparalavida.com/nota151.asp>.» 28 de Mayo de 2013. <http://www.vitonica.com/alimentos/analisis-nutricional-de-una-patata>.» 09 de Noviembre de 2010. [www.monografias.com/trabajos89/produccion-de-papa/produccion-de-papa2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos89/produccion-de-papa/produccion-de-papa2.shtml). s.f. «[www.mvproduce.com/papaguia.html](http://www.mvproduce.com/papaguia.html).» s.f. [www.mvproduce.com/papaguia.html](http://www.mvproduce.com/papaguia.html). s.f. <http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/tecnicas-basicas-cocina/tecnicas-basicas-cocina.pdf>. <http://www.vitonica.com/alimentos/analisis-nutricional-de-una-patata> (<http://es.scribd.com/doc/38151787/MIS-FICHAS-TECNICAS>)

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**ANEXOS**

**Entrevistas:**



Gobierno Parroquial Octavio Cordero con el Dr. Cesar Pineda



Sra. Ana Sinchi Presidenta de la Comuna Illapamba

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Entrevista con el Ingeniero Polibio Gómez, Técnico del MAGAP



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**Encuesta realizada al productor de papas**

**1. ¿Qué variedad más se siembra?**

Súper chola	_____	Gabriela	_____
Jubaleña	_____	Chola	_____
Chaucha Amarilla	_____	Bolona	_____
Rompe	_____	Esperanza	_____
Chaucha Blanca	_____		

**2. ¿En qué tiempo aproximado se tarda en madurar la papa?**

**3. ¿Cuáles son los meses apropiados para sembrar las papas?**

**4. ¿Cuál es el costo aproximado por quintal para la venta?**

**5. ¿Qué variedad de papa es la que más siembran?**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Señora Ana

**Encuesta realizada a comerciantes:**

**1. ¿De qué zona viene las papas?**

Zona Norte: Carchi, Imbabura \_\_\_\_\_

Zona Centra: Chimborazo, Tungurahua \_\_\_\_\_

Zona Sur: Azuay, Cañar \_\_\_\_\_

**2. ¿Qué Variedad de papa es la más vendida?**

Súper chola \_\_\_\_\_ Gabriela \_\_\_\_\_

Jubaleña \_\_\_\_\_ Chola \_\_\_\_\_

Chaucha Amarilla \_\_\_\_\_ Bolona \_\_\_\_\_

Rompe \_\_\_\_\_ Esperanza \_\_\_\_\_

Chaucha Blanca \_\_\_\_\_

**3. ¿Costo Promedio por saco?**

De las siguientes variedades:

Súper chola \_\_\_\_\_ Gabriela \_\_\_\_\_

Jubaleña \_\_\_\_\_ Chola \_\_\_\_\_

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

Chaucha Amarilla	_____	Bolona	_____
Rompe	_____	Esperanza	_____
Chaucha Blanca	_____		

4. ¿En qué época del año cree usted que se incrementa el precio?

5. Para usted es rentable la venta de papa

Si \_\_\_\_\_

No \_\_\_\_\_

**Encuesta para las amas de casa**

1. ¿Qué variedad compra?

Súper chola	_____	Gabriela	_____
Jubaleña	_____	Chola	_____
Chaucha Amarilla	_____	Bolona	_____
Rompe	_____	Esperanza	_____
Chaucha Blanca	_____		

2. ¿Cada cuánto tiempo compra papas?

Cada semana \_\_\_\_\_

Cada quince días \_\_\_\_\_

Cada mes \_\_\_\_\_

3. ¿En qué unidad de medida compra la papa?

Por libras \_\_\_\_\_

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

- Por porción de galón \_\_\_\_\_  
Por porción de canasta \_\_\_\_\_  
Por quintal \_\_\_\_\_  
Otro. \_\_\_\_\_

**4. ¿El consumo de la papa en su hogar es?**

- Diario \_\_\_\_\_  
Cada tres días \_\_\_\_\_  
Una vez a la semana \_\_\_\_\_  
Otro \_\_\_\_\_

**5. ¿En qué método de cocción Ud. aplica más la papa?**

- Cocida \_\_\_\_\_  
Frita \_\_\_\_\_  
Horneada \_\_\_\_\_  
Grillada \_\_\_\_\_  
Hervido \_\_\_\_\_  
Otro \_\_\_\_\_

**6. ¿Usted aplicaría la papa como ingrediente en plato de dulce?**

- Si \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_  
Porque

**7. ¿Usted piensa que la papa puede ser un ingrediente para un coctel?**

- Si \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_  
Porque



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**Sembríos y variedades de papas:**



*Ana Katerine Álvarez Cadmilema  
Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*

Sembríos en la Parroquia Octavio Cordero



Fruto de las papas





Sembríos en la Parroquia Illapamba



Variedades de papas





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



Tiempo y Temperatura para la cocción de las papas

**La Cadena de la papa**

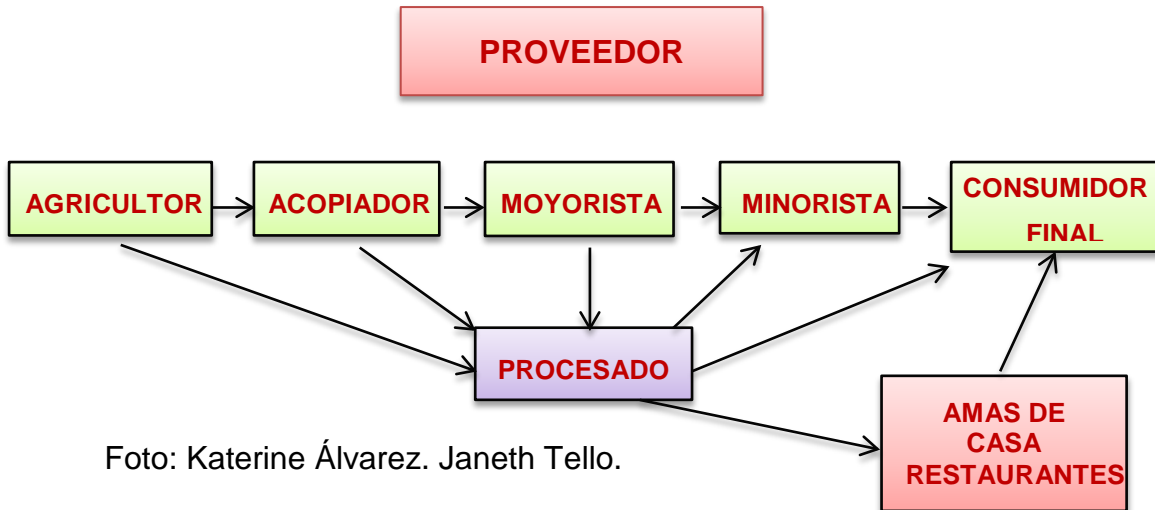


Foto: Katerine Álvarez. Janeth Tello.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

**Fichas**

**TABLAS DE EQUIVALENCIAS DE PESOS Y MEDIDAS:**

**Tazas:**

<b>TAZAS</b>	<b>MÉTRICO</b>
1/4 Taza	60 ml
1/3 Taza	70 ml
1/2 Taza	125 ml
2/3 Taza	150 ml
3/4 Taza	175 ml
1 Taza	250 ml
1 ½ Tazas	375 ml
2 Tazas	500 ml
3 Tazas	750 ml
4 Tazas	1 Litro
6 Tazas	1,5 Litros

**Cucharadas**

<b>MÉTRICAS</b>	<b>IMPERIALES</b>
1,25 MI	¼ cucharadita
2,5 MI	½ cucharadita
5 MI	1 cucharadita
10 MI	2 cucharaditas
15 MI	3 cucharaditas
30 MI	2 cucharadas
45 MI	3 cucharadas
60 MI	4 cucharadas
75 MI	5 cucharadas

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

90 MI	6 cucharadas
-------	--------------

**Volumen**

MÉTRICO	IMPERIAL
25 MI	1 onza
50 MI	2 onza
75 MI	2 1/2 onza
100 MI	3 1/2 onza
125 MI	4 onza
150 MI	5 onza
175 MI	6 onza
200 MI	7 onza
225 MI	8 onza
250 MI	9 onza
300 MI	10 onza
350 MI	12 onza
400 MI	14 onza
425 MI	15 onza
450 MI	16 onza
500 MI	18 onza
568 MI	20 onza

**Pesos**

MÉTRICAS	IMPERIALES	MÉTRICAS	IMPERIALES
5 Gr	1/8 onza	325 Gr	11 ½ onzas
10 Gr	1/4 onza	350 Gr	12 onzas
15 Gr	1/2 onza	375 Gr	13 onzas
20 Gr	3/4 onza	400 Gr	14 onzas
25 Gr	1 onza	425 Gr	15 onzas
35 Gr	1 ¼ onzas	450 Gr	1 libra

Ana Katerine Álvarez Cadmilema

Janeth Magnolia Tello Gutiérrez



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

40 Gr	1 ½ onzas	500 Gr	1 lb 2 onzas
50 Gr	1 ¾ onzas	550 Gr	1 lb 4 onzas
55 Gr	2 onzas	600 Gr	1 lb 5 onzas
60 Gr	2 ¼ onzas	650 Gr	1 lb 7 onzas
70 Gr	2 ½ onzas	700 Gr	1 lb 9 onzas
75 Gr	2 ¾ onzas	750 Gr	1 lb 10 onzas
85 Gr	3 onzas	800 Gr	1 lb 12 onzas
90 Gr	3 ¼ onzas	850 Gr	1 lb 14 onzas
100 Gr	3 ½ onzas	900 Gr	2 libras
115 Gr	4 onzas	950 Gr	2 lb 2 onzas
125 Gr	4 ½ onzas	1 Kg	2 lb 4 onzas
140 Gr	5 onzas	1,25 Kg	2 lb 12 onzas
150 Gr	5 ½ onzas	1,3 Kg	3 libras
175 Gr	6 onzas	1,5 Kg	3 lb 5 onzas
200 Gr	7 onzas	1,6 Kg	3 lb 8 onzas
225 Gr	8 onzas	1,8 Kg	4 libras
250 Gr	9 onzas	2 Kg	4 lb 8 onzas
275 Gr	9 ¾ onzas	2,25 Kg	5 libras
280 Gr	10 onzas	2,5 Kg	5 lb 8 onzas
300 Gr	10 ½ onzas	2,7 Kg	6 libras
315 Gr	11 onzas	3 Kg	6 lb 8 onzas



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**Comuna Illapamba**



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



## GLOSARIO

**ABLANDAR:** Romper las fibras duras de la carne golpeando con un mazo. También cocer lentamente las hortalizas en agua hasta ablandarlas, pero sin dorarlas.

**ADOBAR:** Condimentar con varias especies carnes, se puede condimentar una ensalada ejemplo con vinagreta.

**ADORNAR:** Presentar el plato con pequeños elementos comestibles, contrastantes y llamativos hacia la vista.

**AMASAR:** Técnicas para aplastar y doblar una pasta, al amasar se estira el gluten de la harina, aportando elasticidad.

**AROMATICA:** Cualquier especia o hierba que imparte sabor y fragancia a los alimentos.

**BALLOTINE:** Carne, ave o pescado deshuesada, rellena y enrollada; generalmente escalfada o braseada.

**BAÑAR:** Cubrir las carnes con salsas dulce o salada o con la misma salsa que se cocina.

**BAÑO MARÍA:** Baño de agua que se prepara colocado una cacerola con alimentos sobre un recipiente más grande de agua hirviendo.

**BATIR:** Incorporar aire a los alimentos, por ejemplo crema de leche o huevos al batirlos con un batidor manual.

**BLANQUEAR:** Sumergir frutas u hortalizas en agua hirviendo después en agua helada para parar la cocción.

**BRIDAR:** Reparar y atar o coser las aves para cocerlas.

**BROQUETA:** Pincho en el que se insertan trozos de alimentos que después se asan al grill, parrilla o se cubre con una salsa dulce.

**BRUNOISE:** Es un corte que se emplea en zanahorias, apio y puerro que es finamente picados

**CALDO:** Líquido aromático que se obtiene cuando los alimentos cuecen en fuego lento.



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

**CARAMELIZAR:** Proceso de calentar el azúcar y se transforme en almíbar dándole un color dorado.

**CASCARA:** Piel coloreada de los cítricos.

**CHIFONADE:** Hortalizas de hojas o hierbas que se enrollan y se cortan transversalmente en tiras finas.

**CHINO:** Tamiz cónico muy fino que se pasan los alimentos aplastando con una cuchara utilizada para colar salsas.

**CHULETA:** Corte de carne, por ejemplo de cerdo, cordero, ternera y costillas.

**COULIS:** Puré o salsa de verduras o frutas mezclado con un edulcorante y pequeña cantidad de zumo de limón.

**CUBRIR:** Cubrir los alimentos con una capa de harina, huevos batidos, pan rallados o frutos secos.

**DESGLASAR:** Después de saltear los alimentos, estos y el exceso de grasa se retiran del recipiente y se añade una cantidad pequeña de líquido que se mezcla con los fondos de cocción y se obtiene una salsa.

**ENGRASAR:** Untar un molde con una capa de grasa para evitar que los alimentos se peguen.

**ENTRECOTE:** Se denomina el corte de las costillas de ternera y cordero, se suele asar a la parrilla o saltear.

**ESPUMAR:** Quitar con una espumadera la espuma o grasa de la superficie de líquidos apenas agitándose.

**FLAMEAR:** Prender un licor generalmente para conseguir una espectacular presentación en la mesa.

**FREIR:** Cocinar los alimentos en grasa caliente.

**FUMET:** Caldo aromatizado de espinas de pescado, y se utiliza para aromatizar líquido de sabor suave.

**GLASEAR:** Cubrir los alimentos con un líquido poco denso que queda liso y brillante a solidificarse.

**GRATINAR:** Plato cubierto con queso rallado y con poco de mantequilla algunas veces con pan rallado. Esta gratinado cuando la superficie esta crujiente.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*





*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



**GUARNICIÓN:** Alimento que se acompaña a una carne o ave en un plato principal.

**HERVIR:** Llevar a ebullición hasta que se empiece a salir burbujas que rompen una superficie de 100°C.

**HOJALDRE:** Envoltorio de pasta de hojaldre para rellenar.

**HORNEAR:** Cocinar los alimentos en el horno.

**INFUSIONAR:** Aromatizar un líquido con ingredientes aromáticos como especias, cascara de cítricos o vainilla.

**JULIANA:** Cortar hortalizas en tiras finas para que se cuecen rápida y uniformemente.

**MARINAR:** Poner los alimentos en un líquido aromatizado que aportan sabor y jugosidad a la preparación.

**MEZCLAR:** Usar una cuchara, batidora para juntar uniformemente los ingredientes

**MOUSSE:** Preparación ligera, dulce o salada de ingredientes batidos y mezclados.

**PICAR:** Cortar los alimentos como carne en trozos pequeños se puede utilizar el cuchillo o triturador de alimentos.

**PURÉ:** Alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una especie de papilla.

**REDUCIR:** Hervir rápidamente líquidos en un recipiente destapados de esta forma el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.

**ROUX:** Mezcla de harina y grasa cocinada a fuego lento sin dejar de removerla, se utiliza para espesar salsas y sopas.

**SOASAR:** Dorar carne, ave o pescado rápidamente a fuego vivo dejando el centro ligeramente crudo.

**SELLAR:** someter un alimento a temperatura elevada con o sin grasa para que no pierdan sus jugos durante la cocción.

**TAMIZAR:** Pasar los ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino.

**TORNEAR:** Consiste en recortar en forma de pequeños barriles.

*Ana Katerine Álvarez Cadmilema*

*Janeth Magnolia Tello Gutiérrez*



*Las nueve variedades de papas más usadas en Cuenca:  
Aplicadas en veinte platos de sal y dulce*



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD